

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة بعنوان:

علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا ببعض
عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف
أكابر

دراسة ميدانية من وجهة نظر بعض مدربي ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:

شليغم عبد الحق

إعداد الطالبين:

❖ بلعابد عصام

❖ حداد نجيب

السنة الجامعية: 2021/2020

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة بعنوان:

علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا ببعض
عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف
أكابر

دراسة ميدانية من وجهة نظر بعض مدربي ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:

شليغم عبد الحق

إعداد الطالبين:

❖ بلعابد عصام

❖ حداد نجيب

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" قالوا سبحانك لا لعلم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم "

- صدق الله العظيم -

بداية الحمد لله الذي منحني القوة والقدرة والصبر على مواصلة هذا العمل وإتمامه والصلاة

والسلام على أشرف الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

وبعده...

أتوجه بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف الذي نكن له كل الإحترام والتقدير " شليغم عبدالحق "

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الذين لم يبخلوا علي بالنصح والإرشاد طيلة المشوار

الدراسي.

وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة لإتمام هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

اهداء

إلى التي حملتني في أحشائها وهنا على وهن، الى التي أزلت أوتاد النازلات عن دربي بملكة الدعاء، إلى التي أفاضت قلبي تعابير الحب والحنان وتعمقت في علياء الرحمة سيدة القلب والروح والنفس تلك هي أمي الغالية *فهيمة* حفصها الله.

إلى الرجل الذي كابد صروف الزمان فوقف لها سدا يحول بيني وبينها، إلى ذلك الشامخ القابض على الجمر، إلى الرجل الذي حمل سيف الأبوة يقطع به الأشواك عن دربي الوعر لأحصد ثروة الشقاء ذلك هو أبي *مصطفى* رعاه الله.

إلى كل إخوتي خاصة ريمه

الى كل الأصدقاء والأحباب دون ان ننسى بالذكر يسرى

الى كل من ساعدني في انجاز هذه المذكرة خاصة ط/ذ عبد الحق شليغم

الى كل عائلة بلعابد الكريمة .

الى كل من ساعدني من قريب او بعيد في مساري الدراسي، الى كل من شجعني ولو بكلمة صادقة او بدعوة خالصة، الى كل هؤلاء أهدي اليهم هذا العمل المتواضع الذي هو بمثابة ثمرة الجهد وخالصة العناء وحصاد العمل والاجتهاد.

بلعابد عصام

اهداء

بكل حب وخشوع، بكل قدسية الكلمة وصفائها أهدي ثمرة جهدي إلى الذين
علماني ومنحاني زاد التقوى والصمود والتحدي إلى الذين كانا سراجا وأضاء
درب حياتي إلى الذين ألبسني خصال العفة والشجاعة والكرامة

أمي وأبي

إلى الذين تقاسموا معي متاعب الحياة

إخوتي

إلى الذين أناروا بصيرتي بنور العلم

أساتذتي الأعزاء من الطور الإبتدائي إلى غاية الآن

إلى الذين تقاسموا معي المشوار الدراسي

زملائي.

حداد نجيب

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات:

_البسمة

_الشكر

_الإهداء

_قائمة المحتويات

_قائمة الجداول

_قائمة الأشكال

| الترقيم | العنوان | الصفحة |
|---------|---------|--------|
| مقدمة | | 2_1 |

الجانب التمهيدي

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 1 | الإشكالية | 4 |
| 2 | الفرضيات | 5 |
| 1_2 | الفرضية العامة | 5 |
| 2_2 | الفرضيات الجزئية | 5 |
| 3 | أهمية البحث | 5 |
| 1_3 | أهمية علمية | 5 |
| 2_3 | أهمية عملية | 5 |
| 4 | أسباب إختيار الموضوع | 6 |
| 5 | مفاهيم الدراسة | 6 |
| 1_5 | الانقطاع عن التدريب | 6 |
| 2_5 | كرة القدم | 6 |
| 3_5 | فيروس كورونا | 6 |
| 4_5 | عناصر التفوق الرياضي | 7 |
| 6 | الدراسات السابقة | 7 |
| 1_6 | الدراسات المحلية | 7 |
| 2_6 | الدراسات العربية | 8 |
| 3_6 | الدراسات الأجنبية | 10 |
| 7 | التعليق على الدراسات السابقة | 12 |

الجانب النظري:

الفصل الأول: التدريب الرياضي:

| | | |
|----|------------------------------|---------|
| 15 | تمهيد | |
| 16 | التدريب الرياضي | 1 |
| 16 | ماهية التدريب الرياضي | 1_1 |
| 16 | مفهوم التدريب الرياضي | 2_1 |
| 17 | أهداف التدريب الرياضي العامة | 3_1 |
| 18 | متطلبات التدريب الرياضي | 4_1 |
| 18 | مبادئ التدريب الرياضي | 5_1 |
| 18 | الإستجابة الفردية للتدريب | 1_5_1 |
| 19 | مبدأ التدرج | 2_5_1 |
| 19 | مبدأ التكيف | 3_5_1 |
| 20 | الخصوصية | 4_5_1 |
| 21 | التنوع | 5_5_1 |
| 21 | الإحماء والتهئية | 6_5_1 |
| 22 | التحميل الزائد | 7_5_1 |
| 22 | فترات التدريب الرياضي | 6_1 |
| 22 | فترة الإعداد | 1_6_1 |
| 23 | فترة الإعداد العام | 1_1_6_1 |
| 23 | فترة الإعداد الخاص | 2_1_6_1 |
| 24 | فترة المنافسات | 2_6_1 |
| 24 | الفترة الإنتقالية | 3_6_1 |
| 27 | حمل التدريب الرياضي | 7_1 |
| 27 | مفهوم حمل التدريب الرياضي | 1_7_1 |
| 27 | تعريف حمل التدريب الرياضي | 2_7_1 |
| 27 | أنواع حمل التدريب الرياضي | 3_7_1 |
| 28 | مكونات حمل التدريب الرياضي | 4_7_1 |
| 28 | شدة الحمل | 1_4_7_1 |
| 29 | حجم الحمل | 2_4_7_1 |

| | | |
|----|--|---------|
| 29 | كثافة الحمل | 3_4_7_1 |
| 30 | مستويات حمل التدريب | 5_7_1 |
| 30 | طرق التدريب الرياضي | 8_1 |
| 30 | تعريف طريقة التدريب | 1_8_1 |
| 31 | إشتراطات الطرق التدريبية | 2_8_1 |
| 31 | أنواع الطرق التدريبية | 3_8_1 |
| 31 | طريقة التدريب المستمر | 1_3_8_1 |
| 32 | طريقة التدريب الفتري | 2_3_8_1 |
| 34 | طريقة التدريب الدائري | 3_3_8_1 |
| 35 | طريقة التدريب البليومتري | 4_3_8_1 |
| 36 | طريقة التدريب التكراري | 5_3_8_1 |
| 37 | طريقة التدريب التكراري الفيزيولوجي | 6_3_8_1 |
| 39 | الإنقطاع عن التدريب | 2 |
| 40 | تعريف الإنقطاع عن التدريب | 1_2 |
| 40 | البقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي للرياضيين و الغير رياضيين | 2_2 |
| 42 | أثر التوقف عن التدريب على مختلف عناصر التفوق الرياضي | 3_2 |
| 42 | الأثار البدنية و الفيزيولوجية | 1_3_2 |
| 46 | الآثار على الجهاز المناعي | 2_3_2 |
| 47 | النصائح المقدمة للاعب كرة القدم الهواة خلال فترة الانقطاع عن التدريب | 4_2 |
| 47 | النصائح البدنية | 1_4_2 |
| 48 | النصائح التفتوتكتيكية المقدمة للاعب كرة القدم | 2_4_2 |
| 48 | النصائح النفسية المقدمة للاعب كرة القدم | 3_4_2 |
| 50 | خاتمة | |

الفصل الثاني: عناصر التفوق الرياضي

| | | |
|----|--------------------------------|-----|
| 52 | تمهيد | |
| 53 | الجانب البدني | 1 |
| 53 | عناصر و مكونات اللياقة البدنية | 1_1 |

| | | |
|----|--|---------|
| 53 | المداومة | 1_1_1 |
| 54 | المرونة | 2_1_1 |
| 55 | القوة | 3_1_1 |
| 56 | السرعة | 4_1_1 |
| 57 | القوة المميزة بالسرعة | 5_1_1 |
| 60 | تحليل نشاط كرة القدم | 2_1 |
| 61 | تحليل الجانب البدني للاعب كرة القدم | 1_2_1 |
| 61 | التحليل الكمي | 1_1_2_1 |
| 62 | التحليل النوعي | 2_1_2_1 |
| 63 | التحليل الفيزيولوجي | 3_1_2_1 |
| 65 | الجانب التقنوتكتيكي | 2 |
| 65 | الأداء المهاري والتقني في كرة القدم | 1_2 |
| 65 | متطلبات الأداء التقني في كرة القدم الحديثة | 2_2 |
| 66 | الإحصائيات التقنية في كرة القدم الحديثة | 3_2 |
| 70 | التكتيك في كرة القدم الحديثة | 4_2 |
| 73 | الإعداد الخططي و دوره في تحقيق الإنجازات الكروية | 5_2 |
| 75 | خلاصة | |

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث : منهجية البحث و الإجراءات المنهجية

| | | |
|----|----------------------|-----|
| 78 | تمهيد | |
| 79 | المنهج المستخدم | 1 |
| 79 | مجتمع و عينة الدراسة | 2 |
| 79 | مجتمع البحث | 1_2 |
| 79 | عينة البحث | 2_2 |
| 80 | مجالات الدراسة | 3 |
| 80 | المجال الزمني | 1_3 |
| 80 | المجال المكاني | 2_3 |
| 80 | المجال البشري | 3_3 |
| 80 | متغيرات الدراسة | 4 |

| | | |
|----|-----------------------|-----|
| 80 | المتغير المستقل | 1_4 |
| 80 | المتغير التابع | 2_4 |
| 81 | المتغير الدخيل | 3_4 |
| 81 | الدراسة الإستطلاعية | 5 |
| 81 | أداة الدراسة | 6 |
| 81 | الإستبيان | 1_6 |
| 82 | الأسس العلمية للدراسة | 7 |
| 82 | صدق المحكمين | 1_7 |
| 82 | الأساليب الإحصائية | 8 |
| 82 | النسب المئوية | 1_8 |
| 82 | إختبار كاف تريبع | 2_8 |
| 84 | خلاصة | |

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

| | | |
|-----|--|-----|
| 86 | عرض و تحليل النتائج | 1 |
| 86 | محور المعلومات الشخصية | 1_1 |
| 87 | قراءة و تحليل و عرض نتائج المحور الأول | 2_1 |
| 91 | قراء و تحليل و عرض نتائج المحور الثاني | 3_1 |
| 96 | مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات | 2 |
| 96 | الفرضية الأولى | 1_2 |
| 96 | الفرضية الثانية | 2_2 |
| 97 | الفرضية العامة | 3_2 |
| 97 | الإستنتاج العام | -3 |
| 98 | الاقتراحات و التوصيات | -4 |
| 100 | خاتمة | |

_قائمة المراجع

_قائمة الملاحق

_ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

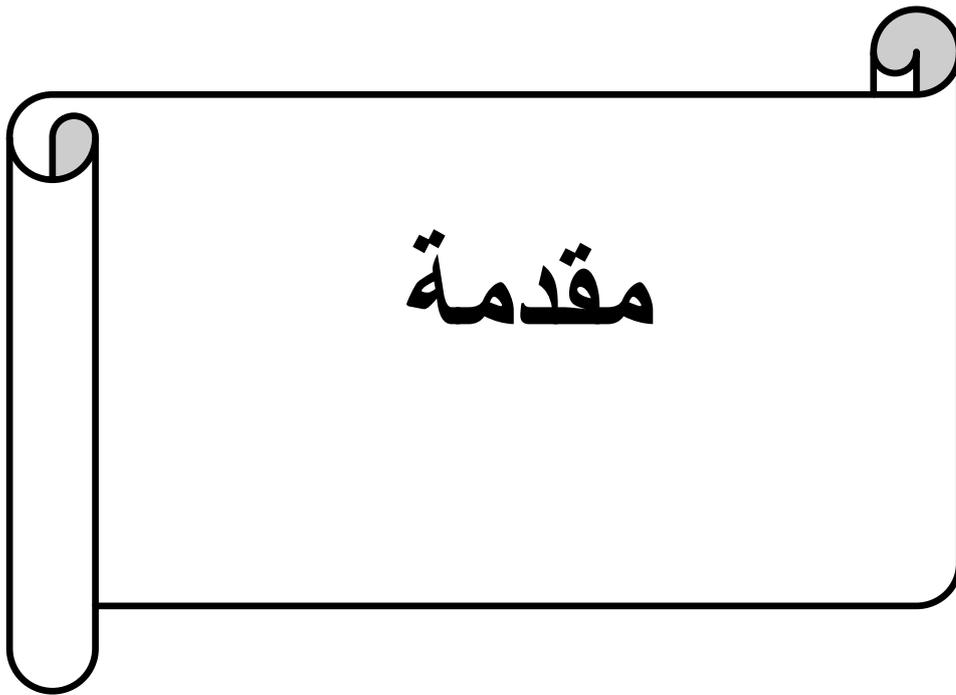
| الصفحة | اسم الجدول | الرقم |
|--------|--|-------|
| 37 | يمثل وصف للطريقة التكرارية | 01 |
| 41 | يمثل بعض الدراسات التي اعطت نصائح ارشادية موجّهة نحو جميع الفئات للبقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي. | 02 |
| 86 | يمثل مؤهلات المدربين. | 03 |
| 87 | يمثل علاقة التوقف عن التدريب بالجانب البدني. | 04 |
| 88 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على بعض الصفات البدنية. | 05 |
| 88 | يمثل مدى تأثير صفة المداومة بشكل اكبر عن الصفات الأخرى نتيجة التوقف عن التدريب. | 06 |
| 89 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة قصيرة على القوة القصوى. | 07 |
| 89 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. | 08 |
| 90 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الجانب الطاقوي للرياضي. | 09 |
| 90 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة أقل من 15 يوم على القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم. | 10 |
| 91 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على الصفات البدنية. | 11 |
| 91 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب سلبيا على الجانب التقني للاعبين كرة القدم. | 12 |
| 92 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم. | 13 |
| 92 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم. | 14 |
| 93 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم. | 15 |
| 93 | يمثل علاقة التوقف عن التدريب بانخفاض المستوى التكتيكي. | 16 |
| 94 | يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الأداء الدفاعي والهجومى للاعبين | 17 |
| 94 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على الوعي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم. | 18 |
| 95 | يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على الرؤية التكتيكية لمختلف زوايا اللعب. | 19 |
| 97 | يبين نتائج الفرضيات الجزئية. | 20 |

قائمة الأشكال :

| الرقم | إسم الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل_ التحسن المثالي | 25 |
| 02 | يبين إختلاف الأحمال المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على إستشفاء اللاعب | 25 |
| 03 | يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي | 25 |
| 04 | يوضح أنواع حمل التدريب | 28 |
| 05 | يوضح سيرورة العمل في طريقة التدريب المستمر | 32 |
| 06 | يبين طريقة التدريب الفتري | 34 |
| 07 | يوضح طريقة التدريب التكراري | 39 |
| 08 | يوضح نقص الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع الزمن | 43 |
| 09 | يوضح نقص مستوى عناصر القوة بعد التوقف عن النشاط | 45 |

قائمة الملاحق

| الرقم | أسم الملحق |
|-------|----------------------------|
| 01 | إستمارة الإستبيان |
| 02 | قائمة المحكمين |
| 03 | قائمة المدربين لولاية جيجل |



مقدمة:

إن الرياضة قديمة قدم الإنسان، فمنذ عصر الإنسان البدائي و حتى العصر الحالي و النشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد و الشعوب و الأمم، و قد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش، ومع مرور الوقت والسنين أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية و الإجتماعية ومن بين هذه الرياضات نجد كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغها الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين من خلال التدريب الرياضي.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، والتدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويعتمد التدريب الرياضي أساسا على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادرا على انجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية.

ويجب ان نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع او مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد، هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول إلى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساسا يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

وقد تطرقنا في دراستنا هذه الى فصل تمهيدي اولاً، ثم تطرقنا الى جانبيين الجانب النظري وينقسم الى فصلين الفصل الأول ويتضمن التدريب الرياضي والإنقطاع عن التدريب والفصل الثاني فيشمل بعض عناصر التفوق الرياضي (بدنية وتقنوتكتيكية)، في حين تطرقنا في الجانب التطبيقي على فصلين الفصل الثالث يتكلم عن منهجية البحث واجراءاته الميدانية، في حين يتكلم الفصل الرابع عن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للمدربين، ومن ثم ختم البحث باستنتاج عام واقتراحات ، والى خاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

1_ إشكالية

ان المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسة الرياضية.¹

والتدريب الرياضي هو عبارة عن اعداد اللاعب او الفريق الرياضي من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية والفنية والخطية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق تطبيق البرامج التدريبية سواء في الملعب او الصالة من خلال التدريبات الفنية والتمرينات والبرامج الخطية وذلك بهدف الرفع من مستواه ووصوله الى اعلى المستويات الرياضية وتحقيق البطولات سواء المحلية او الدولية و العالمية والاولمبية.²

وعكس التدريب فان التوقف عنه له تأثير على فقدان مختلف عناصر التفوق الرياضي، ولقد أجريت دراسة على مجموعة من اللاعبين في كرة القدم frady 1969 ،وقد أظهرت النتائج إن 5 أسابيع من التوقف عن التدريب كانت كفيلة بفقدان مختلف التكيفات البدنية والفسولوجية والتكنوتكتيكية حيث وبالنسبة للاعبين كرة القدم فان مراقبة اللياقة البدنية لهم قبل بدء الموسم الرياضي تعد ضرورية جدا لمعرفة الآثار المترتبة على التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم ، ويؤكد ذلك وثيقة علمية حول التهيئة البدنية للرياضيين Herring et all 2001 شارك في صياغتها علماء من 6 جمعيات علمية وطبية في الولايات المتحدة الأمريكية تطرقوا فيها إلى أهمية معرفة التأثيرات المترتبة على التوقف عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم.³

ومن هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي:

- ما هي علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا بمختلف عناصر التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين؟

¹-محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه واسالييه ومشكلاته، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة، 1985، ص107.

²-محمد فتحي الكردي: المدرب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، ط1، 2015، ص53 .

³-د.هزاع بن محمد الهزاع: التأثيراتالفزيولوجية الناجمة عن التوقف عن التدريب، دار النشر والتوزيع، القاهرة، ص17.

• اسئلة فرعية:

1. ماهي علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا على لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين بالجانب البدني ؟
2. ماهي علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا على لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين بالجانب التقنوتكتيكي ؟

2_الفرضيات:

2_1_الفرضية العامة:

هناك علاقة طردية بين التوقف عن التدريب بمختلف عناصر التفوق الرياضي.

2_2_الفرضيات الفرعية:

1. للتوقف عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم علاقة طردية بالجانب البدني.
2. للتوقف عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم علاقة طردية بالجانب التقنوتكتيكي.

3_أهمية البحث:

3_1_علمية:

1. إثراء مجال البحث العلمي.
2. تدعيم القسم بمذكرة لاعتبارها كدراسة سابقة مستقبلا.
3. ان هناك ندرة في البحوث التي تناولت اثار عناصر التفوق المترتبة على التوقف عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم خاصة في وقتنا الحالي جراء جائحة كورونا.

3_2_عملية :

1. معرفة اثر التوقف عن التدريب على لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.
2. الالمام بآثار التوقف عن التدريب ما تعلق بالجانب البدني والتقنوتكتيكي.
3. ان المعلومات المستتقة من هذا البحث ستساعد المدربين والقائمين على فرق كرة القدم للإنتباه لظاهرة انخفاض اللياقة البدنية من جراء التوقف عن التدريب، ومحاولة التخطيط للتقليل من آثارها.

4_أسباب اختيار الموضوع:

1. نظرا للوضع الحالي والمعاش الانقطاع عن التدريب جراء تفشي فيروس كورونا.
2. معرفة علاقة التوقف عن التدريب بالجانب البدني.
3. معرفة علاقة التوقف عن التدريب بالجانب التقنوتكتيكي.
4. نقص الدراسات في هذا الموضوع.

5_ مفاهيم الدراسة:

5_1_الانقطاع عن التدريب: لغة: التوقف

هو الانقطاع المؤقت عن التدريب البدني المنظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالبا ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي وقبل بدء الموسم الجديد.¹

5_2_كرة القدم: التعريف اللغوي: FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـRUGBY ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى SOCCER.

_التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن كثيرة (الأماكن العامة والساحات ...) فتعد اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل الكرة إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويصف جوستاتييسي إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك في أرضية ميدان مستطيلة الشكل.²

5_3_تعريف فيروس كورونا : فيروس كورونا الجديد (COVID-19) هو مرض معد تم اكتشافه في أواخر عام 2019، وفي وقتنا الحالي بلغت عدد الاصابات الاجمالية بتاريخ 07 مارس 2020

¹-mujika and padilla 2002/s :detraining :loss of training-inducedphysiological and performance adaptations. partetwo. Sport med :30(3) ; 145 /154 .

²-رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، لبنان، ط1 ، 1986 ،ص50

الى 664 967 115 حالة اصابة مؤكدة والى 2 837 579 حالة وفاة (WHO, 2021). وفي 30 جانفي 2020 تم الاعلان عن حالة الخطر المتعلقة بهذا الوباء، وفي 11 مارس تم اعلانه كوباء عالمي من طرف منظمة الصحة العالمية. ولأجل الحفاظ على الأرواح وانقاذ الناس الذين لم يصابوا بعد فقد تم اعلان الحجر المنزلي كحل مثير لمجابهة انتشاره، وغلق المدارس والمحلات والتجمعات السكانية وتوقف جميع الانشطة الرياضية بما فيها جميع مسابقات كرة القدم المحلية والدولية.¹

5_4_ عناصر التفوق الرياضي:

-اصطلاحا: حسب V.Billat فان التفوق الرياضي هو جهد حركي محدد بقواعد رياضية تسمح للفرد بتجسيد عناصره البدنية والنفسية، وحسب Platenuv فإن التفوق الرياضي يعبر عن التطور الحاصل من خلال الامكانية القصوى للفرد في وقت معين وفي رياضة ما² (Patrice BERTHOUX, sans annee).

-اجرائيا: هي مجموعة العناصر المتمثلة في المعايير البدنية، التقنية، التكتيكية والنفسية التي تختلف من رياضي لآخر.

6_ الدراسات السابقة:

6_1_ الدراسات المحلية:

6_1_1_ صاحب الدراسة: ط.د. حمريط سامي ود.كمال مفاق.³

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر - دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوعرييج. هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الإنقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الإنتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الاقصى لإستهلاك الاكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وهذا بالإعتماد على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدى.

¹ - <https://covid19.who.int>

²- https://judoclubdulaonnois.com/files/Performance_Sportive.pdf

³ - ط.د. حمريط سامي ود.كمال مفاق: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر - دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوعرييج. اطروحة مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه. 2020/2019 .

عينة البحث: لاعبي فريق شباب أهلي برج بوعريريج لكرة القدم أكابر الناشط في بطولة الرابطة المحترفة الثانية و بعد جمع المعلومات و معالجتها إحصائياً.

نتائج الدراسة: تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في متغير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في متغير الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي.

2_6 _ .الدراسات العربية:

_دراسة عبد الله 1996¹

عنوان الدراسة: اثر التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة
اهداف الدراسة:

الكشف عن اثر التوقف عن التدريب لمدة اسبوع واحد اسبوعين على بعض عناصر اللياقة البدنية.
الكشف عن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية.
تحديد اولوية سرعة هبوط عناصر اللياقة البدنية.

منهج وعينة البحث: المنهج تجريبي وعينة البحث على 14 لاعبا يمثلون جامعة الموصل بالكرة الطائرة وتم تطبيق منهاج تدريبي تضمن فترة اعداد عام ولمدة 8 اسابيع و3 ايام وبواقع 6 وحدات تدريبية في الاسبوع وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في اليوم وكان الهدف من المنهاج تطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة ومن ثم الكشف عن اثر التوقف عن التدريب على هذه العناصر.

نتائج الدراسة:

وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب.
النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف لمدة اسبوع واحد: السرعة الانتقالية: 0.88 ÷. السرعة الحركية 0.95 ÷. الرشاقة: 1.12 ÷. القوة الانفجارية للرجلين: 1.21 ÷...
ظهرت النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية اكثر زيادة في الاسبوع الثاني من الاول.
اسرع عناصر اللياقة البدنية هبوطا بعد التوقف عن التدريب هو مطاولة الجهازين الدموي والتنفسي

- عبد الله: اثر التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة ،جامعة الموصل

العراق.مذكرة تخرج¹

ومطاوله القوة والمرونة.

ابطأ عناصر اللياقة البدنية هبوطاً بعد التوقف عن التدريب هي السرعة الحركية والانتقالية والرشاقة والقوة الانفجارية.

دراسة د. عماد صالح عبد الحق.¹

عنوان الدراسة: اثر الإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.

فرضيات الدراسة: ا. لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للإنقطاع عن التدريب في متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

ب. لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

اهداف الدراسة:

ا. معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة.

ب. معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة (عدو 50م، قوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب الجامعة.

منهج البحث: المنهج التجريبي (الإختبار القبلي والبعدي)

عينة البحث: 20 لاعب من منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.

ادوات الدراسة: الجهاز الطبي، جهاز تانتا، القياسات البدنية.

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروقا دالة احصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، مؤشر كتلة الجسم، والتمثيل الغذائي خلال الراحة ونسبة الدهون)، وعلى المتغيرات البدنية (السرعة وقوة عضلات الرجلين). في حين لم تظهر اي تغيرات بين الإختبار القبلي والبعدي في متغير وزن العضلات.

¹ - د. عماد صالح عبد الحق : اثر الإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم. جامعة النجاح الوطنية

دراسة المومني (2003) :¹

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب عن بعض – المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى.

والتي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب عن بعض – المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً، وتم خضوع المجموعة إلى القياسين القبلي والبعدي بعد الخضوع للتدريب لمدة (4) أسابيع، والانقطاع عن التدريب لمدة (4) أسابيع، أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين، حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض كل من القدرة الأوكسجينية وله علاقة بانخفاض زمن العدو (50م) والمرونة وأن الانقطاع عن التدريب ليس له علاقة ملحوظة على زيادة نسبة الدهون ووزن الجسم.

3_6_دراسات الاجنبية

دراسة هوستلر (Hostler, 2002):²

عنوان الدراسة: تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب على البناء العضلي.

والتي 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. لتحقيق ذلك تم أخذ جرات (Muscle Biopsy) عضلية قبل التدريب وبعده، وخمس جرات عضلية خلال أسبوعين من الانقطاع عن التدريب لمراقبة التغيرات في النسيج العضلي، 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.

¹ - المومني طارق مصطفى، (2003): أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

2 - Hostler, David Paul,(2002): The effect of high intensity cycle training muscle structure and gene expression. OHIO UNIVERSITY.

دراسة روبلي وآخرين 2001, Rubley ettl: ¹

عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة (25) يوماً بعد أداء تمرينات المرونة. والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة (25) يوماً بعد أداء تمرينات المرونة لمدة (5) أيام للمحافظة على المرونة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (33) طالباً وتم إخضاعهم للقياس القبلي والبعدي للمرونة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي وعدم فقدان صفة المرونة خلال فترة الانقطاع والتي دامت 25 يوماً.

دراسة ميچيكا 2000, Myjika: ²

عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب في الجهاز الدوري التنفسي والميزات الأيضية. والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في الجهاز الدوري التنفسي والميزات الأيضية، أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي، كما أوضح أن أبعاد القلب تتخفف أيضاً، بعد الانقطاع عن التدريب لفترة (4) أسابيع.

دراسة كوستل وآخرين, Costill ettl: ³

عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة لفترة سنة واحدة. والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة لفترة سنة واحدة تقريباً، ولتحقيق ذلك تم إخضاع مجموعة من الرياضيين إلى برنامج تدريبي لمدة 12 اسبوعاً لتطوير اللياقة البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص، ثم تم الانقطاع عن التدريب لمدة سنة واحدة تقريباً. أظهرت النتائج أن (45%) من القوة العضلية قد فقدت، في حين أن القدرة قد انخفضت بنسبة (8-13%).

– ¹ – Rubly, M. Brucker, J. Knight, K. Ricard, M. (2001): Flesibility retention 3 weeks after a 5-day training. J Sport Rehabil.

² – Mujika I, (2000): Dtraining: loss of training-Induced part I short trem insufficient training stimulut. Sport Med.

³ Costil D.L., Fink W.J., Hargreaves M., King D.S., Thomas R., Fielding R.; Metabolic characteristics of skeleteal muscle during detraining from competitive swimming. Medecine and science in sports and exercise 17: 339-343., 1985.

_دراسة فليك 1994: Fleck¹

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية. التي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، ولتحقق ذلك أجريت التجربة على مجموعة من الرياضيين، فقد توصلت الى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز البدني التنفسي، حيث وجد أن التوقف عن التدريب لمدة (15) يوماً يؤدي إلى انخفاض عن الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني بنسبة (25%) لدى رياضي التحمل ذوي التدريب الممتاز، وأن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف فكلما زادت مدة التوقف، زاد الانخفاض والعكس صحيح.

7_ التعليق على الدراسات السابقة:

لا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة، حيث تكمن اهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة الدراسة ومعرفة الابعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في التوجيه ومناقشة الفرضيات.

الا ان الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا محدودة و غير شاملة حول الجانب التقنوتكتيكي للاعبين كرة القدم . بالمقابل كانت هناك دراسات و بحوث سابقة ساعدتنا وأزلت الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بتأثير التوقف عن التدريب على الجانب الفسيولوجي لدى لاعبي كرة القدم مثل دراسة (ط.د.حمريط سامي و د.كمال مقاق) ودراسة (المومني 2003) و دراسة (myjika 2000). و كانت أيضا دراسات تناولت أثر التوقف عن التدريب على الجانب البدني مثل دراسة (عبد الله 1996) والتي تناولت علاقة التوقف عن التدريب لمدة قصيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية، وكذلك دراسة (د.عماد صالح عبد الحق) ودراسة (fleck1994) والتي تناولت أثر الإنقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية .

¹ –Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.

الجانب

النظري

الفصل الأول :

التدريب

الرياضي

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي في مجمله الواسع القاعدة الأساسية التي تنطلق منها كافة التوجهات والآراء والأساليب الرياضية وذلك باعتباره مجموعة من الجهود والأعباء البدنية الموجهة والتي بدورها تحدث نوعا من التكيف الداخلي بغية تحقيق مستويات عليا للوصول الى مصاف الانجاز وتتجلى أهمية التدريب الرياضي من خلال تسطير مجموعة من البرامج والتصاميم التدريبية التي تخضع لشروط ومعايير علمية مقننة.

كما أن التدريب الرياضي هو عملية تربية، فإنه كذلك طريقة مقننة أو عملية بحثة لتطوير القدرات البدنية للاعبين وهذا لا يتحقق الا بمراعاة مبادئ التدريب والأخذ بعين الاعتبار فترات الموسم الرياضي والأهم من ذلك تقنين أعمال التدريب واستخدام الطرق والوسائل المناسبة.

1- التدريب الرياضي:**1-1- ماهية التدريب الرياضي:**

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس".²

ومن وجهة نظرة فسيولوجية فيعرف التدريب الرياضي بأنه " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيفاً وتغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي".³

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.⁴

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁵

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص21.

² مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص03.

³ أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص03.

⁴ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص13.

⁵ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليماً لمسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد¹

كما يعرفه مات ويجو (matwejew): هو التحضير الجسمي والفني والتخطيطي والعقلي والنفسي والتربوي بمساعدة التمارين البدنية وبذل الجهود.²

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض منا يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض والبعض يمارسها لكسر الروتين اليومي، والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسات والمباريات.³

1-3- أهداف التدريب الرياضي العامة:

_الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

_محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية والاجتماعية).⁴

_يعتبر التدريب الرياضي شيئاً رئيسياً في تطوير قدرات الرياضي البدنية والفكرية والحركية لما تحتويه المادة التدريبية من تمارين هادفة إلى تطوير هذه القدرات بشكل مستمر وخلال فترة زمنية محددة للوصول بالرياضي لتحقيق الأهداف المختلفة.

¹قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78

²قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1998، ص16.

³أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، مرجع سابق، ص04

⁴أمر الله أحمد البساطي: نفس المرجع السابق، ص54

إن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير والتنشيط، ومراقبة ظواهر الصفات، القابلية، القدرة والمعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة زمنية معينة.¹

تتحقق أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو اولمبية وكذا الوصول الى المنافسات النهائية.

التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام ومراعاة اداء الآخرين والاخذ بها ان كانت على صواب.²

1-4-متطلبات التدريب الرياضي:

" إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة".³

1-5 مبادئ التدريب الرياضي:

1-5-1- الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

احدى المبادئ الفيسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص و القدرات الفردية.⁴

ويقول **عماد الدين عباس** نقلا عن "**وشعلان**" أن: التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية

¹ شريف محمد، فخيث محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية و البنية المرفولوجية للاعبى كرة القدم على مستوى الأداء (اواسط)، مذكرة تخرج ماستر، جامعة الجزائر 3، ص43.

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، ط1، 2008، ص20-21

³ وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص59.

⁴ نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012، ص47

ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحصل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدة وأيضاً في الجانب المهاري والخططي.¹

1-5-2- مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.²

كما يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.³

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

1-5-3- مبدأ التكيف:

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.⁴

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز

¹ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات "، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص166.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع سابق، ص 50.

³ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص 48 .

⁴ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002، ص 297-298.

الأداء بالافتقار في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.¹

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.²

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

_ تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.

_ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.

_ زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.³

1-5-4-الخصوصية:

يقول "ابراهيم حماد": لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سينفذ من خلاله.⁴

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض النشاطات والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة.⁵

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

¹ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات تطبيقات مرجع سابق، ص 163.

² بهاء الدين إبراهيم سلامة، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص 288.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001، ص 44.

⁴ مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص 52.

⁵ نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 48.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي.¹

1-5-5- التنوع:

ضرورة التغيير في التدريب من الأداء الى الراحة ومن الصعب الى السهل، كما أن التغيير والتنوع في التدريب يؤدي الى زيادة حماس اللاعب/اللاعبة.

يتحقق تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.

- تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها.

- استخدام الألعاب الصغيرة.²

وتشير نبيلة عبد الرحمن، وسلوى عز الدين أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سبل المنافسة.³

1-5-6- الإحماء و التهدئة:

يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.⁴

ويؤكد أسامة كامل راتب على انه يجب الالتزام في كل جرعة تدريب بتخصيص وقت لتسخين والإحماء في بداية جرعة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

- زيادة معدل التنفس.

- زيادة معدل ضربات القلب.

- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

¹ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، مرجع سابق، ص 189.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 54.

³ نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 200-201.

⁴ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 55.

كما يراعى إعطاء تمرينات التهدئة في نهاية الجرعة التدريبية وأنها تخلص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائي بصورة أسرع.¹

1-5-7- التحميل الزائد:

كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب / اللاعبة.

فائدة التحميل الزائد هي:

- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.

- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.

- ارسال المزيد من الدم الى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري.²

1-6- فترات التدريب الرياضي:

1-6-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

_ فترة الإعداد العام

_ فترة الإعداد الخاص.

¹ أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 43.

² مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 51.

1-6-1-1 فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطوية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.¹

1-6-1-2 فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني أخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمناً لخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلالاً لمباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

¹ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.¹

1-6-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص".²

1-6-3 الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

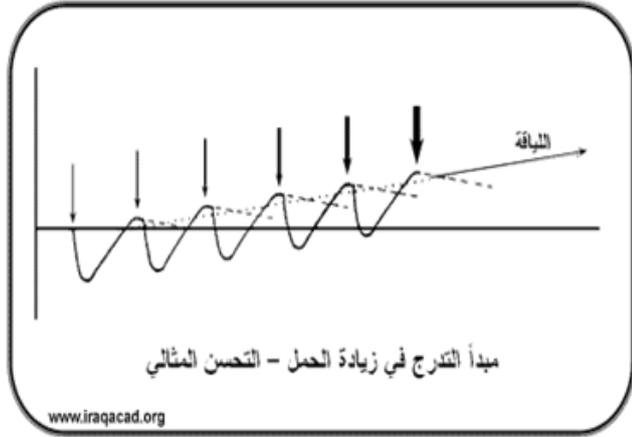
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة

¹ عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 ، ص99.

² مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص19.

البدنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. ومما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.¹

والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

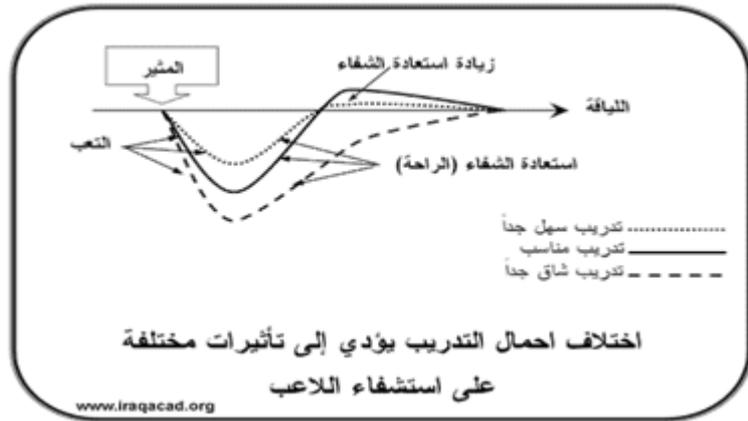


الشكل رقم 01: يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي.²

¹ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1999، ص162.

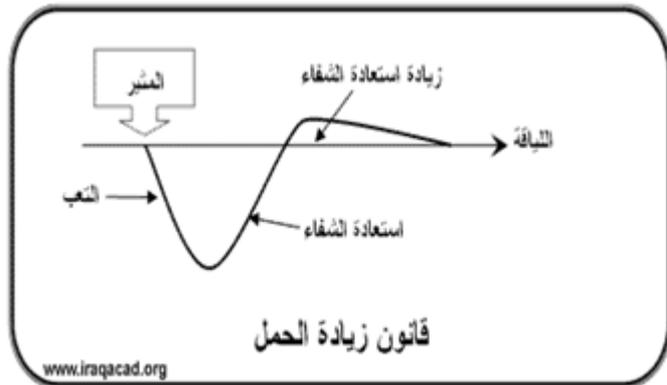
²(http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm)à 21h45 le 01.02.2019

ويوضح الشكل التالي اختلاف أحمال التدريب والذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب:



الشكل رقم 02: يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب.¹

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية:



الشكل رقم (03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي.²

(<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)¹ à 21h47 le 01.02.2019

(<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)² à 21h47 le 01.02.2019

1-7-1- حمل التدريب الرياضي:**1-7-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي:**

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل.¹

كل هذا له علاقة بحمل التدريب،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

1-7-2- تعريف حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد،فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.²

1-7-3- أنواع حمل التدريب الرياضي:

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

_ الحمل الداخلي (charge intérieure)

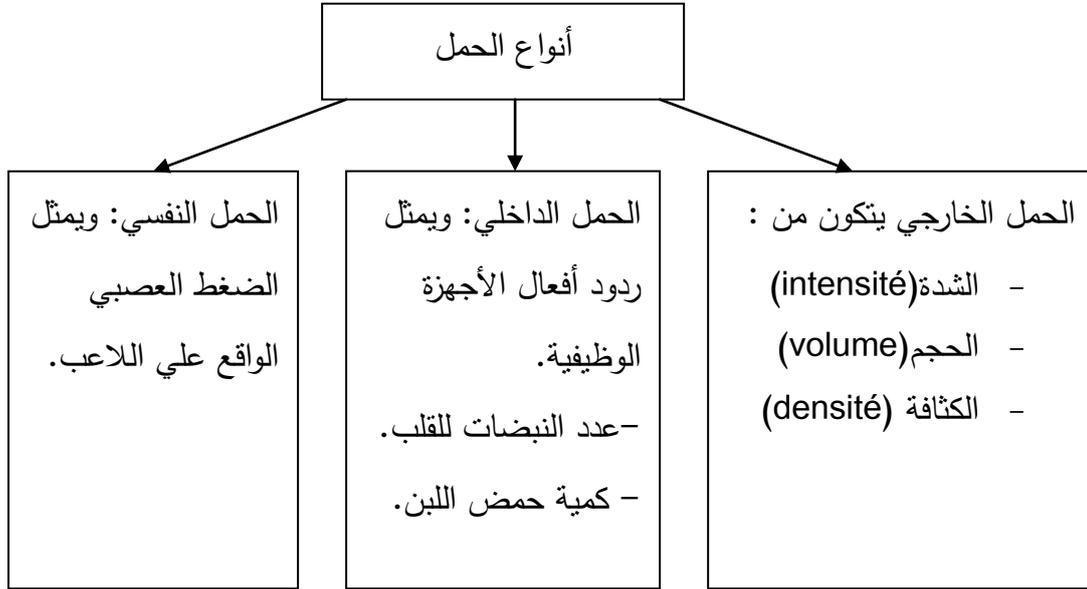
_ الحمل الخارجي (charge extérieure)

_ الحمل النفسي (charge psychologique)

¹ بسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1999، ص42

² وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق، ص59.

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض¹.



الشكل رقم 04: يوضح أنواع حمل التدريب².

1-7-4- مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات التالية:

1-7-4-1- شدة الحمل:

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة التي تميز الأداء ونقاس شدة الحمل بوحدات هي: درجة السرعة، درجة قوة المقاومة، مقدار مسافة الأداء، توقيت الأداء³.

¹ قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص 97.

² كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 173.

³ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 64

1-7-4-2- حجم الحمل:

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلّة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البيئية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية)¹.

1-7-4-3- كثافة الحمل:

ويقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البيئية.

الراحة البيئية: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

_ الراحة الايجابية: تتسم بالأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية.

_ الراحة السلبية: تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين

سابق ويتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.²

¹ بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 51

² محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الحيزة،

2014، ص 105.

1-7-5- مستويات حمل التدريب:¹

نتيجة لأبحاث متخصص ينفي الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

_ الحمل الأقصى.

_ الحمل اقل من الأقصى.

_ حمل متوسط.

_ حمل بسيط.

_ حمل متواضع.

1-8- طرق التدريب الرياضي:

1-8-1- تعريف طريقة التدريب:

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر، حيث عرفها **وجدي مصطفى و لطفى السيد:** "هو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب".²

كما عرفها **ابراهيم حماد:** هو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية.³

وعرفها أيضا **عادل عبد البصير:** هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية.⁴

¹ عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 59-61.

² وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد: مرجع سابق، ص 321.

³ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 210.

⁴ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 151.

1-8-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

_ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.

_ تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

_ تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

_ يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.¹

1-8-3 أنواع طرق التدريب:

1-3-8-1- طريقة التدريب المستمر:

_ تعريفها:

تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا وتتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها فترات راحة ويتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب بشدة مختلفة وفقا لأهداف تدريبية المنتقاة وخصوصية اللعبة.²

_ أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرات الهوائية ومن أهميتها الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كما تهدف إلى تنمية وتطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) والتحمل الخاص في بعض الأحيان.³

_ حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر:

- تكون شدة أداء التمرينات من 40-60 %.
- تكون عدد مرات تكرار التمرين كبيرة جدا.
- مدة الراحة: لا توجد مدة راحة.
- عدد مرات التكرار: قليلا إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة والعكس.

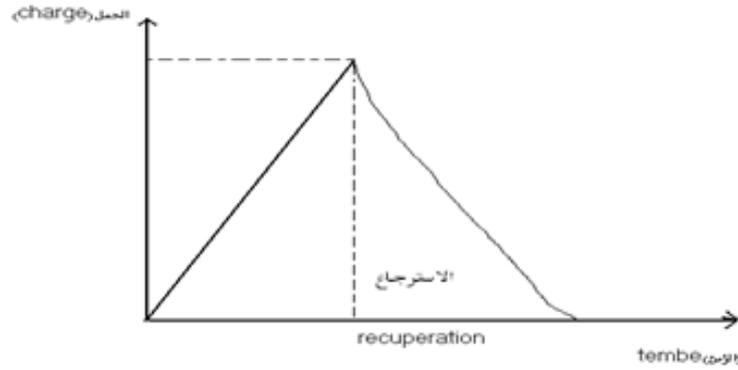
¹ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: مرجع سابق، ص 322

² صبحي قبلان: كرة اليد مها رات تدريبات إصابات، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012، ص 96.

³ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 268

- زمن الأداء: من 30 إلى 90 دقيقة.¹

والشكل التالي يوضح كيف تسير هذه الطريقة:



الشكل رقم 05: يوضح سيرورة العمل في طريقة التدريب المستمر.²

1-8-3-2- طريقة التدريب الفتري:

_تعريفها:

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبدل الجهد والراحة ويرجع بنية هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.³

_أقسامها:

*التدريب الفتري منخفض الشدة:⁴

من أهم مميزاتها:

- شدة التمرينات: تكون متوسطة تصل في تمرينات الجري 60-80% من أقصى مستوى اللاعب.

¹ أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد: ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن، 2014، ص 41، 42

² كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 38

³ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 269

⁴ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: "الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب"، مرجع سابق،

- حجما لتمارين: يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين (14-90 ثا) تقريبا بالنسبة لمجري، وما بين (15-30 ثا) بالنسبة لتمارين القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم نفسه.
 - فترات الراحة البيئية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل تمارين المشي.
- تهدف هذه الطريقة إلى:

_ تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب.

_ زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

_ تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

* التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

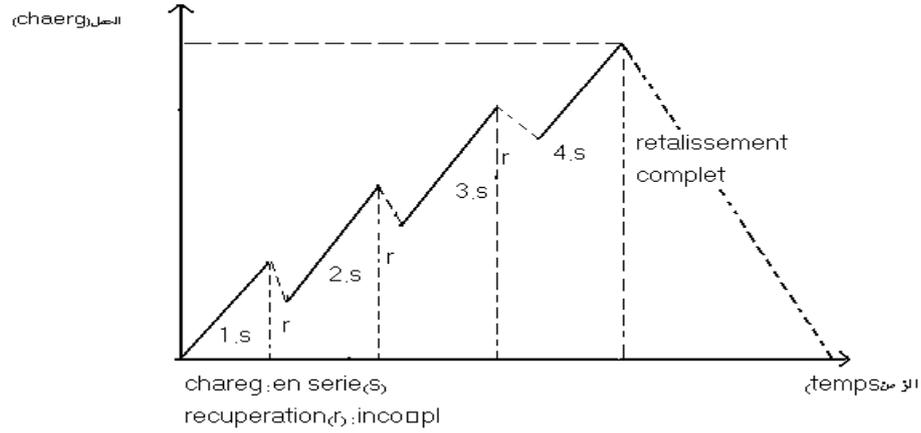
من أهم مميزاته:¹

- شدة التمارين: تصل في تمارين الجري من (80-95 %) من أقصى مستوى الفرد.
 - حجم التمارين: ترتبط بشدة التمارين المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات.
 - فترات الراحة البيئية : تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمارين ولكنها تصبح أيضا فترة تغير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية مثل تمارين الاسترخاء.
- ومن بين أهدافه:²

- تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.
 - تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين.
- والشكل التالي يبين سيرورة طريقة التدريب الفترتي بصفة عامة:

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص74-75

² كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل، عمان، 2004، ص216



الشكل رقم 06: يبين طريقة التدريب الفتري.¹

1-8-3-3- طريقة التدريب الدائري:²

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري).

تهدف هذه الطريقة إلى: تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (vitesse de endurance) تحمل القوة (endurance de force) والقوة المميزة بالسرعة (vitesse de force).

مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.

¹ كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 166.

² عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 169.

د- التشويق والإثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان.

1-8-3-4- طريقة التدريب البليومتري:

_ تعريفها:

عرفها ألفورد (Alford) على أنها "نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع"¹.

كما عرفها مورا (moura) على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة"².

يمكن استخدام تمارين البليومتريك من خلال استخدام الأدوات أو من دونها مع زيادة في التمارين الخاصة بالقوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب، وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%)، أما فترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتتراوح بين (90-180 ثا) عندما يصل النبض (110-120 ن/د)³.

_ أنواع تدريبات البليومتري:

إن تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمارين ولكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى المعقدة ويشير "ماتي ديودا(1988)" إلى أن العالم "دونالدوشو" يقسم هذه التمارين إلى قسمين رئيسيين هما:

- النصف السفلي من الجسم.
- النصف العلوي من الجسم.

ويقسم التمارين الخاصة بالجزء السفلي إلى خمسة أنواع من التمارين هي:

¹Alford plyometrics , U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march , 1989, p21.

²moura, N.A. , plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil, jon, 1988, p31.

³بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص310.

أ) الوثب في المكان: ويتضمن الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة أو الوثب بالحبل.
 ب) الوثب من الثبات: وتتضمن الوثب الطويل أو العريض من الثبات من فوق الحواجز.
 ت) التداخل بين الوثب والحبل: يقوم اللاعب فيها بالتبديل بين الوثب والحبل من فوق أقماع أو حواجز.

ث) الوثب العميق: وهو النوع الأكثر أهمية فهو يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بواحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامستها.

ج) الخطو: ويشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى.¹

1-3-5- طريقة التدريب التكراري:

تعريفها:

إن طريقة التدريب لإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة.²

تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الأداء تصل الى حوالي 80-100% من أقصى شدة للاعب، مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبياً.³

أهدافها:⁴

تهدف هذه الطريقة الى تطوير الصفات البدنية التالية:

_ السرعة القصوى.

_ القوة القصوى.

_ القوة الانفجارية.

¹ مهند البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص297.

² محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008، ص564.

³ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2013، ص318.

⁴ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص94.

1-8-3-6- طريقة التدريب التكراري فيزيولوجيا:¹

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى. وهذه الشدة ستؤدي الى اثاره الجهاز العصبي المركزي، إضافة الى أن اللاعب سيعمل بدين أكسجيني إذ أن مقدار استهلاك الأكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل، حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين حيث يتغير فرق الأكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث هنا كعلاقة موجبة بين مقدار استهلاك الأكسجين والدفع القلبي، فكلما زاد استهلاك الأكسجين (زيادة شدة الحمل البدني) يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري ولكي يمكن للاعب أن يستمر في الأداء لا بد لأنسجة جسمه أن تتعود على العمل في ظروف نقص الأكسجين وهذا يعتبر من العوامل المهمة لتنمية القدرة اللاهوائية للاعب.

وصف للطريقة التكرارية:²

| متطلبات المجهود | الفائدة من التدريب | الأمثلة |
|---|---|---|
| مجهود منقطع شدة عالية للمجهود: من استطاعة الرياضي 80-90% القصوى. | تنمية كل من: القوة العظمى القوة المميزة بالسرعة تضخم العضلات تكبير مصادر الطاقة | إذا كان الرياضي قادرا على رفع 80 كغ من وضعيه الاستلقاء فيعادل: 100% = 80كغ 95% = 76كغ 90% = 72كغ 85% = 68كغ 80% = 64كغ |
| حجم منخفض المجهود 1-5 مرات لتكرار التمرين في المجموعة الواحدة | تحسين التوافق العضلي العصبي | ومن ثم يكون على الرياضي تنفيذ البرنامج التالي: 64*5 كغ ثم 60ثا للراحة 68*4 كغ ثم 120ثا للراحة 72*3 كغ ثم 180ثا للراحة 76*2 كغ ثم 240ثا للراحة 80*1 كغ ثم 300ثا للراحة |
| فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية | | |

الجدول رقم 01: وصف للطريقة التكرارية.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص318.

² يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: نفس المرجع السابق، ص 319.

خصائص طريقة التدريب التكراري:¹

_ شدة التمرينات:

تتحدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالاتي:

بالنسبة لتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين 90- 100 % من أقصى شدة للاعب وبالنسبة لتمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80-100 % من أقل شدة للاعب.

_ حجم التمرينات:

نتيجة إلى أن طريقة التدريب التكراري تعمل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3 إلى 6 تكرارات في التمرين الواحد.

_ فترات الراحة:

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، طبقاً للشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 الى 3 دقائق، وفي تمرينات السرعة قد تصل الى حدود 15 الى 45 دقيقة.

_ زمن دوام التمرين: يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين لآخر، وكالاتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر لحوالي 15- 120ثا، أما بالنسبة لدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120ثا الى 8 دقائق، أما بالنسبة لدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8 الى 15 دقيقة.

تشكيل حمل طريقة التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

_ دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقاً لدوام التمرين.

_ شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).

_ عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.

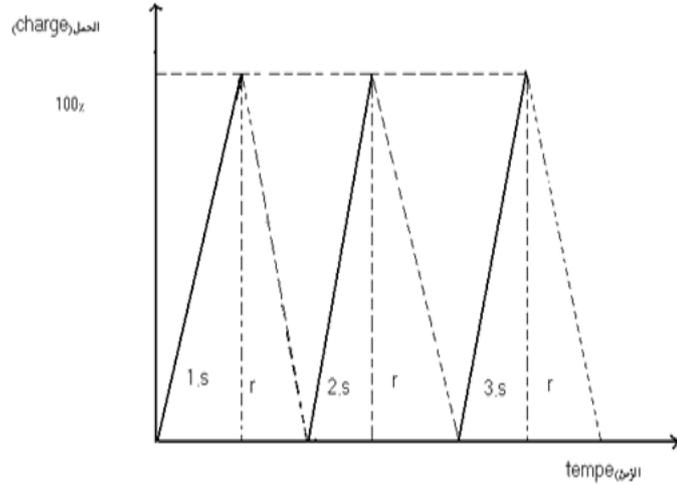
_ دوام فترة (الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسافة أو الزمن.

_ مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...)²

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، مرجع سابق، ص320.

²REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

والشكل التالي يوضح سيروورة طريقة التدريب التكراري:



الشكل رقم 07: يوضح طريقة التدريب التكراري.¹

2-الإنقطاع عن التدريب للاعبين كرة القدم بسبب جائحة كورونا: نتائجه، توصيات وإرشادات لفرق كرة القدم الجزائرية الهاوية :

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) هو مرض معد تم اكتشافه في أواخر عام 2019، وفي وقتنا الحالي بلغت عدد الاصابات الاجمالية بتاريخ 07 مارس 2020 الى 115 967 664 حالة اصابة مؤكدة والى 2 579 837 حالة وفاة (WHO, 2021)². وفي 30 جانفي 2020 تم الاعلان عن حالة الخطر المتعلقة بهذا الوباء، وفي 11 مارس تم اعلانه كوباء عالمي من طرف منظمة الصحة العالمية. ولأجل الحفاظ على الأرواح وانقاذ الناس الذين لم يصابوا بعد فقد تم اعلان الحجر المنزلي كحل مثيل لمجابهة انتشاره، وغلق المدارس والمحلات والتجمعات السكانية وتوقف جميع الانشطة الرياضية بما فيها جميع مسابقات كرة القدم المحلية والدولية.

هذا التوقف سيسبب هبوط في جميع المستويات التدريبية وكذا مستويات المنافسة والذي أكدته دراسة (Melchiorri et col, 2014)³، وفي دراسة أخرى أكدت أن توقف 89 يوما وبعد اجراء اختبارات بدنية مختلفة قبل وبعد التوقف، تبين أن لاعبي كرة القدم يفقدون الكثير من امكانياتهم البدنية وما تعلق بها في

¹كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، ص169.

²-<https://covid19.who.int:30/05/2021> : 14:00

³-Melchiorri et col. Detraining in young soccer players. The Journal of sports medicine and physical fitness.2014 .p27 /33.

الجهاز الحركي (Korkmaz et col, 2020)¹. كما أن الرجوع الى المنافسة يعد مرحلة صعبة جدا للخوف من الوقوع في الاصابات خصوصا العضلية منها، يتطلب العودة الى التدريبات أولا وهو بدوره يتطلب القيام بتمريبات وقائية كحلقة أساسية لأجل ممارستها، وهو ما ورد في دراسات مختلفة من بينها دراسة (Al Attar et col, 2017)² وكذا دراسة (Harøy et col, 2019)³، وهذا خلال الحجر المنزلي لأجل هدف واحد وهو الانقاص من عدد وخطورة الاصابات خلال العودة للمنافسة خصوصا. بالتالي فان الرياضيين وجدوا أنفسهم يتدربون داخل المنزل وهو ما لم يتعودوا عليه من قبل، وباستخدام وزن الجسم أو أوزان خفيفة وتجهيزات أخرى من خلال قيامهم بتمريبات التقوية العضلية، تمرينات التوازن، تمرينات توافقية أو جمع لهذه التمرينات الأساسية والتوافقية (Chen et col, 2020)⁴، وهذا مع اعتبار النصائح العلمية الارشادية المتعلقة بالتمرينات البدنية. كرة القدم هي رياضة لا تعتمد فقط على الجانب البدني وانما تركز أيضا على جوانب اخرى مثل الجانب النفسي والجانب التقني تكتيكي وهو ما يطرح اشكالا مهما لجمع كل هذه الجوانب خلال فترة الحجر المنزلي. أما الاشكال الاهم هو كيفية التعامل مع اللاعبين الهواة في ظل نقص وسائل متابعة اللاعبين التكنولوجية واعطائهم النصائح الارشادية اللازمة، وهو الهدف الرئيسي لدراستنا الحالية بإعطاء الارشادات العلمية لتطبيق التمرينات المختلفة البدنية، التقني تكتيكية واتباع النصائح النفسية كذلك.

2-1- تعريف الانقطاع عن التدريب: يتفق كل من (mujika et padilla 2000) و (larry kenny et al 2011) ان الانقطاع عن التدريب يتم تعريفه على انه الخسارة الجزئية او الكلية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والاقلاع عن التدريب او الانخفاض الكبير في حمل التدريب.⁵

2-2- البقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي للرياضيين وغير الرياضيين:

تناولت بعض الدراسات في السنوات السابقة العواقب الناجمة عن التوقف التام عن ممارسة أي نشاط رياضي وهو ما يعد بالأمر السيء سواء لرياضيي النخبة، رياضيي الهواة وحتى الافراد الذين لا يمارسون

¹ -korkmaz et col. Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. journal of nutrition and internal medicine.2020. p1/7.

² -al attar et col. Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. sports medicine.2017.p907/916.

³ -haroy et col. Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial . B J of sports medicine. 2019 . 145 /152.

⁴ -chen et col. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J of sport and health science.2020. p103.

⁵ -mujika et padilla. Muscular characteristic of detraining in humans. Medcin and science in sport and exercice 33 :413-421 . 2001A:

الرياضة بشكل منتظم، الكبار والصغار منهم، حيث أن للحجر الصحي تأثيراً على الحالة النفسية بالسلب وهو ما تأكدته دراسة كل من (Qiu et col, 2020)¹ ودراسة (Ammar et col, 2020)²، إضافة لعدد الأمراض الأخرى. وهو ما يقتضي وضع حلول ميدانية منزلية لأجل إبقاء كل الفئات السابقة في حالة نشاط بدني، في هذا الصدد أجريت بعض الدراسات لممارسة الرياضة في المنزل والبقاء في حالة نشاط بدني حيث أن دراسة (Garber et col, 2011)³ التي تقول بممارسة تمارين متعلقة بالمرونة، قلبية هوائية، تمارين تقوية عضلية وتمارين عصبية عضلية، دراسة أخرى تقول بأن التمارين المنزلية تساعد في إعطاء الراحة النفسية والحياتية لممارستها والصحة البدنية عموماً خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية.

والجدول التالي يلخص بعض الدراسات المنجزة خلال فترة هذا الوباء لأجل البقاء في حالة نشاط بدني:

| الدراسة | النصائح التطبيقية |
|---------------------------------------|---|
| (Altena et col, 2020) ⁴ | <ul style="list-style-type: none"> _ القيام بتمارين منتظمة. _ القيام بتمارين قبل النوم مباشرة. _ البقاء في حالة نشاط خلال النهار. _ استخدام تقنيات الاسترخاء للتقليل من الضغوطات. |
| (Chevance et col, 2020) ⁵ | <ul style="list-style-type: none"> _ الحفاظ على الروتين اليومي _ اتباع إرشادات منظمة الصحة العالمية (WHO) _ التمارين البدنية كإرشادات عامة. |
| (Luzi et Radaelli, 2020) ⁶ | <ul style="list-style-type: none"> _ القيام بتمارين ذات شدة خفيفة إلى متوسطة |
| (Narici et al, 2020) ⁷ | <ul style="list-style-type: none"> _ تمارين مقاومة بشدة ضعيفة إلى متوسطة. |

¹ -qiu et col. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General psychiatry. P1/3.

² -ammar et col. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients.2020.P1/13.

³ -garber et col. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. medicine science and sport exercise.2011. p55.

⁴ -altena et col. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. Journal of sleep research. 2020. P1/7.

⁵ -chevans et col. Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: A narrative review. Encephale.2020.193/201.

⁶ -luzi et redali . Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. J acta diabolica . 2020.P159.

⁷ -narici et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. European journal of sport.2020. P 1/22.

| | |
|--|--|
| <p>_ جعل التمرينات روتين يومي.</p> <p>_ محاولة القيام ب 5000 خطوة يوميا باستخدام برامج تتبع خاصة.</p> <p>_ القيام بتمرينات خارجية كالمشي أو الجري مع احترام السلامة.</p> | |
| <p>_ المشاركة في البرامج التدريبية اليومية ذات شدة منخفضة الى متوسطة.</p> <p>_ استخدام وسائل تدريبية كما هو منصوص من طرف الهيئات المختصة، مثل: WHO.</p> | <p>¹(Paçanha et al, 2020)</p> |

الجدول رقم 02: يبين بعض الدراسات التي عمدت لإعطاء نصائح ارشادية موجهة نحو جميع الفئات للبقاء في حالة نشاط بدني خلال فترة الحجر الصحي (Bentlage et al, 2020)

2-3- أثر التوقف عن التدريب على مختلف عناصر التفوق الرياضي:

2-3-1_ الآثار البدنية والفيزيولوجية:

يعد التوقف عن التدريب أمرا في غاية الأهمية لما لهذا التوقف من آثار على المستوى البدني للاعبين من هبوط معتبر في مختلف الصفات البدنية وكذا التعرض للإصابات الرياضية، حيث أن التوقف عن التدريب (Detraining) هو فقدان كلي أو جزئي للتكيفات التي حصلت جراء العملية التدريبية وهذا بعد التوقف عن التدريب (Mujika et padilla, 2000)²، وحيث أن للتوقف عن التدريب له أثر من حيث فقدان التكيفات المركزية (التهوية الرئوية، حمض اللبن و استهلاك الاكسجين) والطرفية (المفاصل والعضلات ومخازن الطاقة) حيث هناك أثر مباشر على القدرات الهوائية وهو ما يوضحه النقص المعتبر في الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، كما يؤثر الانقطاع عن التدريب على الأنظمة الفيسيولوجية المختلفة للرياضي كالجهاز العصبي العضلي والقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والعضلات والهيكلي العظمي والقدرات البدنية المقابلة لها مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة وغيرها.

وبالتالي تتمثل آثار الانقطاع عن التدريب في: انخفاض أولي سريع في ال VO2max، انخفاض في حجم الدم، تغيرات في حجم القلب، انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي، انخفاض الشعيرات الدموية للعضلات الهيكلية واضطراب في تنظيم درجة حرارة الجسم. وبناء على هذه الأضرار والانخفاضات في قدرات الرياضي نتيجة الانقطاع عن التدريب التي توصلت إليها البحوث والدراسات العلمية، فإنه من

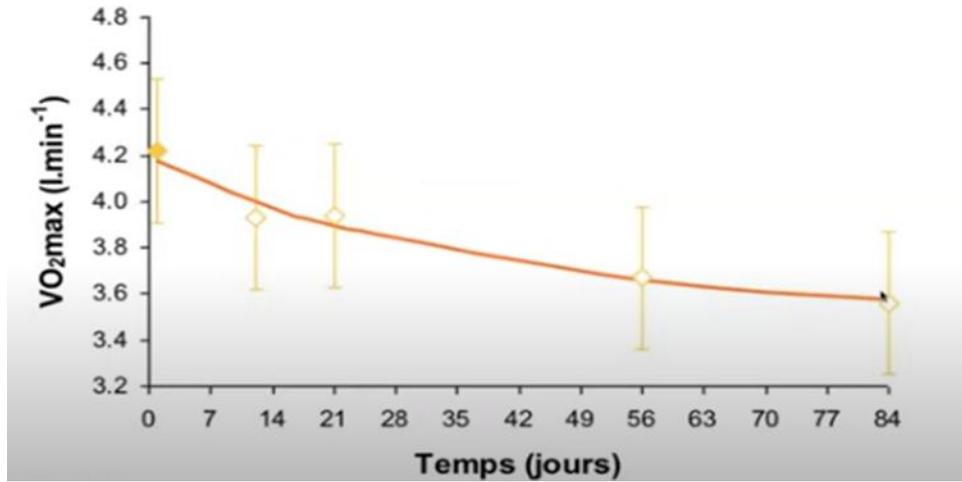
¹ -pacanha et al. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. American journal of physiology.2020.

² -mujika et padilla : Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus . journal of sports medicins.2000.p79/87.

المؤكد سوف يؤدي الانقطاع عن التدريبات وتوقف المنافسات الرياضية بسبب هذا الحجر الصحي الذي سببه الفيروس العالمي إلى انخفاض وهبوط في مستوى قدرات الرياضي البدنية والمهارية والتكتيكية، وبالتالي وجب تقديم حلول واستراتيجيات للاعبين كرة القدم وخاصة لاعبي كرة الشباب والهواة نظرا لأنهم الفئة الأكثر تضررا من هذا الوضع الذي تسبب في شل كل التظاهرات الرياضية. (Neufer et al, 1987)¹

وقد ذكرت دراسة (Jukic et al, 2020)² أنه إذا استمر غياب التدريب لأكثر من 02-04 أسابيع تصبح الآثار السلبية أكثر حدة، وبالتالي ينتج عن هذا زيادة في انخفاض معدل VO₂max، انخفاض في أقصى فرق الأكسجين الشرياني الوريدي، التغيرات في الحد الأقصى لتوصيل الأكسجين والتي قد تنجم من انخفاض في محتوى الهيموغلوبين الكلي أو أقصى تدفق للدم في العضلات وتوصيل الأوعية الدموية، انخفاض في نشاط إنزيم مؤكسد العضلات والهيكل العظمي، انخفاض في أداء التمرينات دون القصوى والتي قد تكون مرتبطة بالتغيرات في متوسط وقت عبور تدفق الدم عبر العضلات النشطة أو استجابة التنظيم الحراري للتمرين.

إذا هناك أثر مباشر على القدرات الهوائية وهو ما يوضحه النقص المعتبر في الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين، كما هو مبين في الشكل التالي:



الشكل رقم 08: يوضح نقص الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين مع الزمن

يبين لنا الشكل السابق النقص في استهلاك الأكسجين الأقصى لدى الرياضيين بصفة عامة، هذا النقص في (VO₂max) يفسر بسبب النقص في حجم الدم الذي يتم بسرعة، كما يصاحبه نقص في حجم الدفع

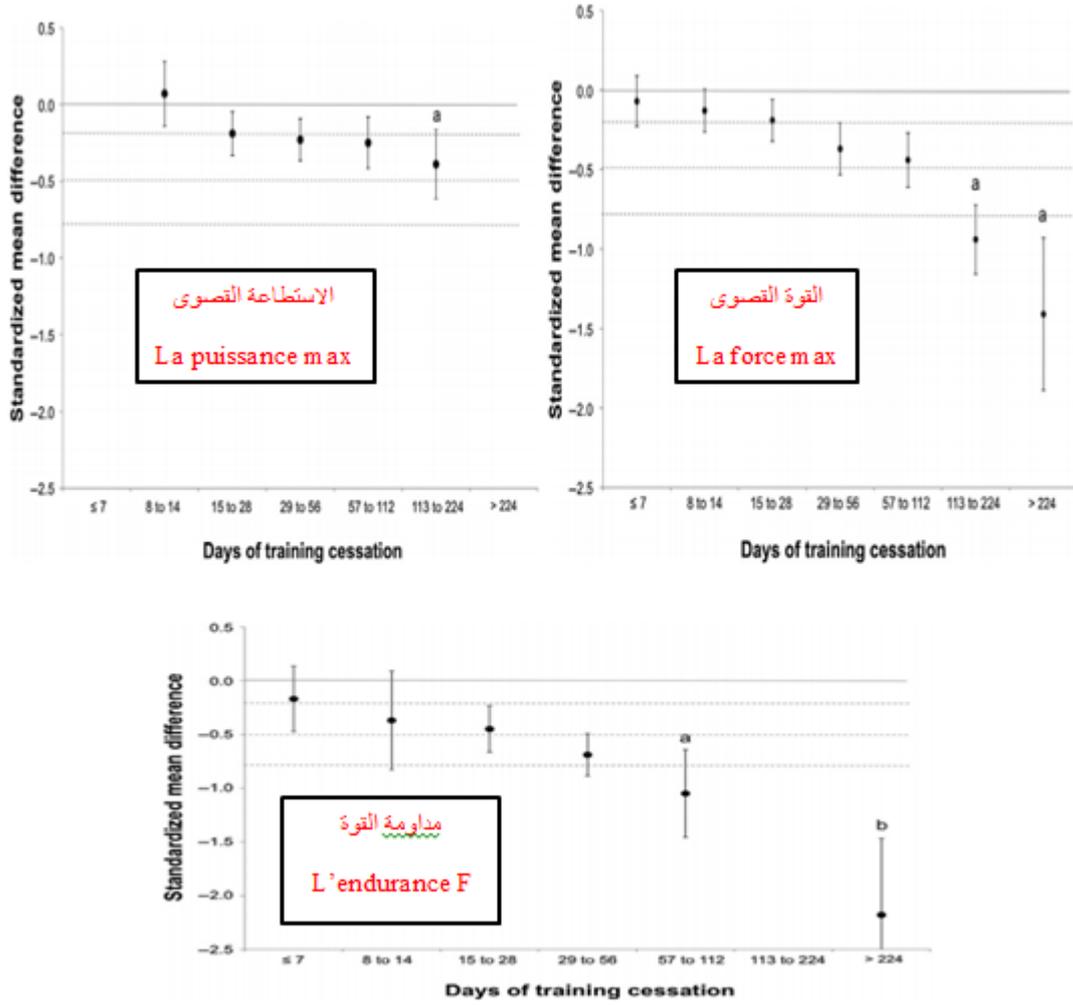
¹ -neufer et al: Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. Medsd;sports exerc;1987.P486.

² -jukic et al : Strategies and Solutions for Team Sports Athletes .sports.2020. 8.56.2020.P1-9.

القلبي (VEC) وكذا الدفع القلبي (DC)، لكن عكس ذلك نجد زيادة في عدد ضربات القلب في الاسبوع الثلاثة الاولى لمحاولة تعويض النقص في حجم الدم لكنه غير كافي لتعويضه.

كما أن الجانب العصبي عضلي (neuro-mus) يعد عنصراً هاماً في ما يتعلق بمستويات السرعة والقوة العالية، وحيث أن السرعة تتعلق بعنصر القوة بشكل أكبر، فنجد القوة القصوى والاستطاعة القصوى ومداومة القوة كعناصر هامة يفقدها الرياضي خلال التوقف عن النشاط البدني، يمكن أن يؤدي نقص أو الغياب التام لتمارين القوة العضلية إلى فقدان كتلة العضلات للرياضي، وعندما يتجاوز التوقف عن 04 أسابيع هناك احتمال لانتقال الألياف العضلية FT إلى النوع الأول ST البطيئة، خاصة في الألعاب الرياضية التي تتميز بالأفعال المتفجرة كما هو الحال في كرة القدم مع تعرض ألياف FT لفترات من عدم النشاط أكثر من النوع ST، وبعد فترة من الخمول تتراوح من 8-12 أسبوع لوحظ انخفاض في محتوى الألياف السريعة FT لدى لاعبي كرة القدم ورفع الأثقال، وهو ما جاء في دراسة (Wang et Pessin, 2013)¹ وهو ما يبينه الشكل التالي:

¹ -wang et pessin : Mechanisms for fiber type specificity of skeletal muscle atrophy. opin.clin. 2013. P243.



الشكل رقم 09: نقص مستوى عناصر القوة بعد التوقف عن النشاط.

بالإضافة إلى الأضرار السابقة الذكر في هذه الدراسة الناجمة عن الانقطاع عن التدريب بسبب التوقف الذي فرضته جائحة كورونا فإنه يحدث هبوط في مستوى كل الصفات البدنية للاعبين مثل (السرعة، المرونة، التوازن، التنسيق الحركي، القوة الانفجارية ..الخ)، وقد ذكر (Bisciotti et al, 2020)¹ في دراسته أنه يؤدي الانقطاع عن التدريب إلى تغيرات في كتلة الجسم وتركيبته وفقدان كفاءة الجهاز العصبي العضلي والقلب والأوعية الدموية، وبالتالي فقدان القوة والسرعة والمرونة والقدرة على التحمل وزيادة خطر الإصابة، كما يحدث هبوط في مستوى المهارات الحركية للاعبين بسبب التوقف الكبير عن مداعبة الكرة وغياب التدريبات الجماعية للاعبين. كما أن هناك دراسات أبلغت عن انخفاض في المرونة بعد 08 أسابيع من التوقف عن التدريب (Peters et Caldwell, 2009)².

¹- bisciotti et al : Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: Medical recommendations. Biology of sport.2020. P313.

²-peters et caldwel : Seasonal variation in physiological fitness of a semiprofessional soccer team . g.strength cond res.2009.p1370.

2-3-2_ الآثار على الجهاز المناعي:

بحثت غالبية الدراسات التي أجريت في مدار القرن الماضي في كيفية تأثير النشاط البدني على جهاز المناعة، ومع ذلك فقد بدأت الأدلة العلمية تتراكم على أن الخمول البدني وعواقبه مثل تراكم الأنسجة الدهنية والخلل الوظيفي العضلي تؤثر بشكل ضار على المناعة الفطرية والتكيفية، فعلى سبيل المثال يرتبط الخمول البدني المتراكم على مدار أسابيع وشهور وسنوات بزيادة الالتهاب الجهازي، على سبيل المثال زيادة TNF و IFN و CRP وضعف نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية، وانخفاض الخلايا التائية وانتشار وإنتاج السيتوكينات، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى فقدان السيطرة على هذا الفيروس المنتشر حالياً في معظم بلدان العالم.

تأتي الأبحاث الإضافية التي يمكن تفسيرها على أنها تدعم مفهوم أن الخمول البدني يؤدي إلى ضعف وظيفة المناعة من أماكن أخرى، مثل الدراسات التي تجند مشاركين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة والذين غالباً ما يكونون غير نشطين بدنياً، أي لا يمارسون النشاط البدني بانتظام أو لا يمارسونه نهائياً، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة يظهرون استجابات ضعيفة للأجسام المضادة وضعف تكاثر الخلايا الليمفاوية بعد التحفيز الانقسامي، وبالتالي من المحتمل أن تؤدي هذه التأثيرات المناعية إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية (Nieman et al, 1999¹).

من الأمور المشجعة أن الأدلة العلمية بدأت تتراكم تظهر أن الأشخاص الذين كانوا نشطين بشكل منتظم خلال مسار حياتهم يظهرون سمات أقل وضوحاً للتورم المناعي، على سبيل المثال قارنت إحدى الدراسات 125 شخصاً بالغا (55-79 عام) ممن حافظوا على مستوى عالٍ من النشاط البدني في معظم حياتهم مقارنة بـ 75 شخصاً أقل نشاطاً، أي لا يمارسون النشاط البدني وقليلو الحركة، كان تواتر الخلايا البائية والخلايا التائية أعلى في حالة الأشخاص النشطين مقارنة بالبالغين غير النشطين، ويعتقد أن بعض هذه التأثيرات ناتجة عن ارتفاع مستويات المصل من السيتوكين الواقي للعدوى IL-7 وانخفاض IL-6 بين كبار السن النشطين (Duggol et al, 2018)².

من المرجح أن تؤدي العزلة الاجتماعية إلى انخفاض في النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى خلل في التنظيم المناعي، وعلى نطاق واسع ضعف في استقلاب الجلوكوز والدهون والخلل البدني والاضطراب

¹ - nieman et al : INfluence of obsity on immune function. Jam diet assoc.1999.P9.

² -duggol et al : Major features of immunesenees, including reduce thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. aging cell. 2018.

العقلي ولقد أظهرت بعض الدراسات والتي منها دراسة (Crucian, et al., 2018)¹ أن الإجهاد وأعراض الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وما تحتويه من نقص في ممارسة النشاط البدني يمكن أن تضعف الدفاعات المناعية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروسية محتملة.

نظرا لظهور لفيروس COVID-19 الحديث بحثت الدراسات في ما إذا كان النشاط البدني عاملا وقائيا لتقليل المخاطر الناجمة عن فيروس كورونا، وفي دراسة جماعية حديثة قامت بحساب الجزء المنسوب من السكان لإظهار أن الخمول البدني يمثل ما يصل إلى 8,6% من حالات COVID-19 في المستشفى والسمنة، وهي حالة يمكن الوقاية منها عن طريق ممارسة النشاط البدني وساهمت في 29,5% من الحالات المصابة بفيروس كورونا.

وبناء على الأدلة العلمية والبحوث يتبين أن عدم ممارسة النشاط البدني أو الخمول يؤدي إلى ضعف في استجابات الجهاز المناعي، ومن خلال الوضع الراهن الذي يعيشه العالم بسبب انتشار هذا الفيروس فقد تسبب في عزلة مفروضة على جميع الرياضيين وحتى الأشخاص العاديين، وهو ما أدى إلى صعوبة ممارسة النشاط البدني من قبل العديد من الرياضيين في ظل الحجر المفروض الذي سببته جائحة كورونا، الأمر الذي ينعكس سلبا على لياقة الرياضيين وعلى صحتهم ولاسيما الجهاز المناعي الذي يعتبر الدعامة الأساسية لجسم الإنسان من خلال الدفاع عنه من مختلف الفيروسات أو البكتيريا التي يمكن أن تصيبه. والشكل التالي يوضح التأثير المحتمل للعزلة في ظل جائحة كورونا على وظيفة المناعة، مع أو بدون نشاط بدني (Damiot et al, 2020)².

2-4_النصائح المقدمة للاعبين كرة القدم الهواة خلال فترة الانقطاع عن التدريب:

2-4-1_النصائح البدنية:

من وجهة نظر علمية نجد بأن متطلبات مباراة كرة القدم هي مجهودات فترية عالية الشدة ، وبالتالي يتبين لنا ضرورة استخدام تمارين بطريقتي التدريب الفترية عالي الشدة خلال فترة الحجر الصحي، كما يمكن القيام بتمارين جري خاصة بال (HIIT) داخل المنزل، حيث نجد بعض الدراسات التي اقترحت تمارين خاصة بال (HIIT) باستخدام وزن الجسم فقط حيث يتم استخدام هذه الطريقة لتطوير عديد الصفات كالسرعة.

¹ -curcien et al : Immune system dysregulation during spaceflight: potential countermeasures for deep space exploration missions .front immunol. 2018.

² - damiot et al: Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic.gerontology.2020.p431.

(جري سريع ل 5 أمتار) والقوة (تمرين Squat Jump)، وكل من التسارع والتباطؤ الذين يتطلبا صرف طاقتي معتبر، وحيث أن لكل بروتوكول باستخدام (HIIT) اعداداته الخاصة بالصفة المراد تدريبها. طريقة أخرى سهلة الاستخدام في المنزل وهي طريقة التدريب البليومتري، حيث يتطلب خلال هذه الطريقة مجهود قوة لا مركزي كبير خلال تأدية مختلف القفزات سواء العمودية، الأفقية، العميقة، المعاكسة للاتجاه والجانبية، كما يمكن لهذه الطريقة تطوير عديد الصفات البدنية كالسرعة القصوى وسرعة تغيير الاتجاه، القوة والاستطاعة، القدرات الهوائية، والتسديد كذلك (Vaczi et al, 2013)¹.

فيما يخص طرق تثبيت أو تطوير المستوى البدني خلال فترة الحجر هناك مقارنة جد مهمة في هذا السياق وهي التصور العقلي (Mental imagery) أو تقنية الفيديو حيث أكدت علميا هذه المقاربة من خلال بعض الدراسات المنجزة من بينها دراسة (Buck et al, 2016) والتي طبقت باستخدام الفيديو لأجل معرفة تأثيرها في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية وكانت النتائج تؤكد فعالية هذه الطريقة بوجود تطور في مختلف مستويات القوة².

2-4-2_ النصائح التكنوية المقدمة للاعبين كرة القدم:

كون كرة القدم رياضة جماعية فهي تحتاج بالضرورة العمل الجماعي المتمثل في التكتيك بشكل أساسي والعمل الفردي كذلك المتمثل في التقنية، فيما يخص التقنيات المختلفة من مراوغات جري بالكرة وغيرها فيمكن دمجها مع العمل البدني بما يسمى العمل البدني المدمج، أما فيما يخص العمل التكتيكي فهو مستحيل التحقيق خلال فترة الحجر الصحي في المنزل طبعا، وهو ما يقتضي القيام بحصص فيديو مشتركة كطريقة فعالة لمناقشة مختلف الأخطاء السابقة خلال المباريات باستخدام التحليل العلمي، واعطاء دروس تكتيكية كذلك لتحسين مفهوم اللاعبين حول العمل التكتيكي وما يجب تقديمه خلال مختلف وضعيات ومراحل المباراة، وهو المعمول به خلال هذه الفترة من خلال الحصص المشتركة باستخدام تقنيات عديدة مثل تقنية ZOOM meeting.

2-4-3_ النصائح النفسية المقدمة للاعبين كرة القدم:

يمكن القول بأن لاعب كرة القدم يكتسب عديد العادات خلال فترة الحجر الصحي وهذا بفعل تغير الروتين اليومي، وهو ما قد يؤثر على النشاط العقلي الإدراكي بالسلب، حيث أن استخدام الأجهزة التكنولوجية لوقت طويل يؤثر على قدرة الفرد بحصول اعياء نفسي وبالتالي نقص في اتخاذ السريع

¹- vaczin et al : Short-Term High Intensity Plyometric Training Program Improves Strength, Power and Agility in Male Soccer Players . journal of humain kinetics. 2013.P26.

²-buck et al : The Effects of Mental Imagery with Video-Modeling on Self-Efficacy and Maximal Front Squat Ability. Sports. 2016. P1

للقرار والذي هو عنصر هام في كرة القدم وهو ما تعززه دراسة (Fortes et al, 2020) التي تؤكد بنقص دقة التمرير بعد استعمال ألعاب الفيديو أو استخدام الهواتف الذكية قبل المباراة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين، وفي هذا السياق من الجيد مشاهدة ملخصات مباريات سابقة مثلا والفيديوهات المتعلقة بالتمرينات البدنية وحتى ألعاب الفيديو التي تحفز الجهاز العصبي بشكل مفيد. وان النشاط الإدراكي الاحساسى للاعب كرة القدم مهم جدا ووجب وضع تمرينات خاصة بهذا الجانب لأجل الحفاظ عليه فمثلا يمكن استخدام تمرين ردة الفعل الاضواء المختلفة الذي ينص على لمس اللون الظاهر في الارض بالأرجل مثلا حيث يمكن دمج هذه التمرينات الإدراكية مع تمرينات بدنية وتقنية أيضا.¹

¹ - fortes et al : The effect of smartphones and playing video games on decision-making in soccer players: A crossover and randomised study .journal of sports science.2020. P552.

خلاصة:

فترة الحجر المنزلي فترة أصعب من التوقف عن النشاط بسبب اصابة، وهذا كونها تحتوي عديد المتغيرات الأخرى كالعادات السيئة المكتسبة جراء البقاء في المنزل، وان العملية التدريبية في المنزل مهما كانت لن ترتقي للتدريبات الجماعية في الميدان، فيمكن مثلا المحافظة على المكتسبات البدنية ويمكن التطوير منها حتى، لكن هذا غير كاف كون لاعب كرة القدم يحتاج نشاط حركي خاص بالمنافسة، أي من الممكن للاعبين من اكتساب حجم وقوة عضلية أكبر لكنها ستبقى غير وظيفية، وهو ما يوجهنا نحو كيفية التمكن من التعامل مع مرحلة العودة الجماعية للميادين في ظل الوضعية الصحية عموما وخطر الوقوع في الاصابات الرياضية خاصة.

الفصل الثاني :

عناصر التفوق

الرياضي

تمهيد :

لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية ، فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية ، وتعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في التدريب الرياضي وخاصة الإعداد البدني في معظم الدول .

والحديث عن اللياقة البدنية يعني الحديث عن مدلول الإعداد البدني لعملية التدريب الرياضي ، وهدف الممارسة أو التدريب الرياضي هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية والارتقاء بالإمكانات الحركية للأفراد ابتداء من سن الناشئين حتى مرحلة المستويات العالية .

ويرى العالم "هيربرت " أن اللياقة البدنية تتألف من خمس مكونات هي : المداومة ، السرعة ، القوة ، المرونة و الرشاقة .¹

ووافقه في هذا الرأي العالم "هاره " ، كما نجد هناك اتفاق على هذا التقسيم بين علماء ألمانيا والمدرسة الشرقية بصفة عامة.²

¹-طه إسماعيل - عمرو أبو المجد - إبراهيم شعلان - الإعداد البدني في كرة القدم - ط 1 - دار الفكر العربي 1989 -ص90 .
²-أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد - فسيولوجيا اللياقة البدنية - ط 1 - دار الفكر العربي-ص151 .

- مداومة القوة المميزة بالسرعة

(القوة الانفجارية)

1_1-2 المرونة :

_تعريف المرونة :

هي قدرة الفرد على تحريك الجسم و أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة.¹

أما على مستوى مجالات التربية البدنية والرياضية فالمرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة .

_أنواع المرونة :

هناك عدة أنواع للمرونة و ذلك حسب تقسيم " هاره " :

- المرونة العامة : و هي تتضمن مرونة جميع المفاصل في الجسم .
- المرونة الخاصة : و هي تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعنية و نظم :
*/ مرونة إيجابية : هي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة عليه المسببة للحركة .
- */ مرونة سلبية : هي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون الحركة ناجمة عن تأثير قوى خارجية.²

¹ - Weineck -J- . Manuel de L'entrainement – EDVIGOT 1997 – 4em EDITION – P 108 .

²- د / إبراهيم حمادي – التدريب الرياضي الحديث – ط 2 - دار الفكر العربي – ص 167 .

1_1-3 القوة :

_تعريف القوة :

حسب نظرنا ، القوة هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة ، وكذلك هي قدرة الفرد على مقاومة حمولات خارجية و مواجهتها بواسطة بذل جهد عضلي نظرا لكونها صفة بدنية أساسية و هدف من أهداف الإعداد البدني .

ولقد أجمع العلماء في اللياقة البدنية أن القوة هي أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية و اللياقة البدنية ، حيث يقول " بدجيكل " أن القوة هي أحد أكثر المكونات البدنية شيوعا و هي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما .¹

و هي أيضا المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة .²

_أنواع القوة : يمكن اعتبار القوة كما يلي :

القوة العامة : وهي القوة التي تدخل فيها جميع المجموعات العضلية أثناء الجهد .

القوة الخاصة : وهي القوة التي تدخل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية محددة و التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة أو الحركة المراد إنجازها ، و القوة لا تظهر أبدا في مختلف الرياضات بشكل ظاهر مجردة و إنما عن طريق تنظيم ، ومن هذا تظهر الفروق الدقيقة بدرجة أكبر أو أقل على حد سواء . وعليه يمكن تحديد ثلاثة أشكال رئيسية للقوة كالتالي :

القوة القصوى : و هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي .

مداومة القوة : حسب " هاره " (1976) هي قدرة الجسم على مقاومة التعب لفترة طويلة .

القوة المميزة بالسرعة : تمثل قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات بأكثر سرعة ممكنة للانقباض العضلي .³

¹ طه إسماعيل - عمرو أبو المجد - إبراهيم شعلان - الإعداد البدني في كرة القدم - ط 1 - دار الفكر العربي 1989 - ص 168 .
² -كمال عبد الحميد - د/ محمد صبحي حسنين - اللياقة البدنية ومكوناتها - ط 2 - دار الفكر العربي 1987 - ص 61 .

³ -weineck -J-. Manuel de L'entrainement - Ed vigot 1997 - 4eme Edition - p 178.181.183.

1_1-4 السرعة :

_ تعريف السرعة :

السرعة مصطلح عام ، يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء .

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن . كما قد يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن¹.

ويعرفها " فرانك ديك " بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن².

وتعرف السرعة بأنها قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية .⁽³⁾

_ أنواع السرعة :

أ -السرعة الحركية : يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة³.

يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم ، نظرا لأنها تختص في أجزاء ومناطق معينة من الجسم ، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل . وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة .

ب -السرعة الانتقالية : يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن ، وتنقسم إلى نوعين :

¹ -/ محمد حسن علاوي - د / محمد نصر الدين رضوان-اختبارات الأداء الحركي- ط 3- دار الفكر العربي 1994-ص231.
أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد - فسيولوجيا اللياقة البدنية - ط 1 - دار الفكر العربي 1993 - ص 178 .²
³ - Dornhorff Martin Habil - L'éducation physique et sportif - OPU Alger 1993 -P 82.

- سرعة الجري لمسافات قصيرة : يرى العديد من علماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18م ، فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري .

- السرعة القصوى في الجري : عندما تزيد مسافة الجري عن 18م ، فإن الاعتماد يكون مركزا بالدرجة الأولى على العامل الثاني ، والذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدو .

يشير " إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى ألا تقل عن 27.43 و ألا تزيد عن 91.43 م¹.

ج- سرعة رد الفعل :

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي ، حيث يعرفها " فاينار " بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى اكتمالها .

و السرعة تتطور مع التقدم في السن إلى حد معين من العمر ، وتصل أقصى درجة التحسن في سنوات العمر ، ثم بعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى بلوغ الثلاثينات وتبدأ في الانخفاض فيما بعد².

1_1_5_ القوة المميزة بالسرعة :

_مفهومها :

القوة المميزة بالسرعة هي قدرات الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة ممكنة قراي 1977 و هاره 1976 " ، و تختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (ذراعين ، رجلين) ، فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه ، و ليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه " سميت و هيتنغر 1989"³.

¹ -ريسان مجيد خريبطن- موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية -ج 1- جامعة البصرة 1989-ص65.

²-مختار أحمد النبلي -كرة القدم "الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية" - مطابع المنار الكويت 1989 -

³ - Weineck . J . Biologie de sport .- paris ED Vigot 1996 – p 241 .

وحسب " MATVEIV . L . P - ماتفياف " أن : القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب في التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة و تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية, هذا ما يعني قابلية تطوير قوة قصوى في وقت قصير.¹

نستخلص مما سبق طرحه في هذا التعريف أن القوة المميزة بالسرعة هي عمل عصبي عضلي لغرض تخطي مقاومات خارجية اعتمادا على سرعة التقلص العضلي، و تظهر قدراتها في الحركات التي تتطلب سرعة كبيرة بمعية القوة (القفز، الرمي).

والبعض من مظاهر قدرات القوة المميزة بالسرعة قد سميت بالقوة الانفجارية أو المتفجرة.

_الخصائص الفسيولوجية للقوة المميزة بالسرعة :

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة , فمعناه أن هناك دمج و ربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون أو صفة واحدة , أي أن تحقيق و تنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة و السرعة في آن واحد.²

وحسب " MATVEIV . L . P - ماتفياف " فإن : كفاءة الربط بين القوة و السرعة تكمن فيما نسميه إرادية الفعل الخاصة بالعضلات، و التي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم.³

وحسب " فايناك " فإن العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في النقاط التالية :

_عدد الوحدات الحركية المؤداة في آن واحد خلال بداية الحركة :

(Coordination-intro musculaire) وتعني التنسيق العصبي و الحركي للألياف داخل العضلة حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد وحدات الحركة المنشطة و حسب تواتر و تزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية .

_سرعة تقلص الالياف العضلية المتداخلة :

¹ - Matveiv . L . P - Aspects fondamentaux de L'entraînement -paris -Édition Vigot 1983 - p130.

² - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد - فسيولوجيا اللياقة البدنية - ط 1 - دار الفكر العربي 1993 - ص89 .

³ - Matveiv . L . P - Aspects fondamentaux de L'entraînement - parisÉdition Vigot 1983 - p130.

كما تبينه دراسات و بحوث " بوسكو و كومي (1979)" فان الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة ، عكس ما هو حادث في القوة القصوى أين تتدخل الألياف العضلية (ST)، حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقطر كبير و كذا قدرة لا هوائية جد عالية، و من خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية عالية التواتر، مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي مقارنة مع الذي تنتجه الألياف العضلية ، هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة و سريعة في نفس الوقت .

قوة تقلص الألياف العضلية المتداخلة :

هذا يعني ضخامة العضلة ، و بما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف ، الساركو بلازم - النسيج الضام- و كذا المخزون الدهني ، و بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم، هذا التضخم يكون أولاً بالزيادة في قطر كل ليف عضلي ،حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفيات التي يتركب منها الليف العضلي .

فالتنبيهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبيهات عن عتبة الإثارة، ذلك يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل حيث هذا الأخير يسمح بتحمل حسن لجهد جديد ¹.

مكونات القوة المميزة بالسرعة :

حسب كل من "بوهلر و سميت بليشر (1981)" فان المكونات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة هما "القوة الانفجارية" و " قوة الانطلاق" اللتان تلعبان دورا هاما في تجسيد القوة المميزة بالسرعة.

• القوة الانفجارية :

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في اقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة ، و القوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة و بقوة تقلص الألياف العضلية المتداخلة .

• قوة الانطلاق :

¹ - Weineck . J . Biologie de sport .- paris ED Vigot 1996 – p 242 .

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية ، حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى للقوة عند بداية التقلص العضلي ، و قوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تداخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص.

_تدريب القوة المميزة بالسرعة :

_ إن العامل الأساسي لتطوير القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف التي هي من الشكل (HB) و السبب في ذلك هو أن هذه الألياف تتميز دوماً عن بقية الألياف الأخرى بأنها الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض و بهذا تنتج أكبر قوة .

_ لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط في عملية التنسيق القائمة بين العضلات ، و لكن أيضاً من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض و كذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها.

_ يتم تحسين عملية التنسيق القائمة بين العضلات و التنسيق العضلي بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة من دون إحداث آلام .

_ التدريب بالطريقة " البيومترية" و بطريقة " النقااص" مناسب جداً لتدريب القوة المميزة بالسرعة.

_ يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف العضلية المعنية بالأمر و يعني ذكر القسم العرضي منها أو الحجم العضلي المستهدف، و ذلك بطريقة التكرار لعدو أقصى أو تدريب القوة القصوى.

_ في الدورة السنوية للتدريب ، تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (و هذا كأساس للعمل الداخلي) ، و في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستغل) عن طريق تطوير و تحسين التنسيقات العضلية ما بين العضلات ¹.

1_2_ تحليل نشاط كرة القدم:

إن التحليل بكرة القدم يعد من أهم الوسائل التي دفعت العملية التدريبية إلى الأمام وتطويرها لكونه من الوسائل الفعالة والضرورية لرفع مستوى الأداء من خلال تحديد خصائص وطبيعة النشاط الرياضي الممارس من جانبه الكمي والنوعي، بالنسبة للصفات البدنية الحازمة والأكثر تأثيراً خلال المباراة وكذا

¹ - Weineck . J . Biologie de sport .- paris ED Vigot 1996 – p242 – 243.

عملية التداخل في مصادر الطاقة وأكثرها أهمية وتأثيراً على مجريات المباراة وقدرة اللاعب على إنهاء المباراة بنسق جيد.

قام (BANGSBO 1994) بتحليل نشاط كرة القدم حيث وصفها بأنها رياضة ذات مجهود منقطع مستدلاً بذلك على أنه خلال مباراة يقوم اللاعبون بتكرار فترات عمل بمشادات متغيرة تتخللها فترات راحة نشطة وغير نشطة.¹

1_2_1_1 تحليل الجانب البدني للاعب كرة القدم:

يعد الجانب البدني من أهم جوانب التفوق الرياضي إن لم يكن أهمها فاللاعب بحاجة إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية لتجعل طبيعة المنافسة والقدرة على الاستمرار في الأداء بكفاءة بدنية عالية طيلة وقت المباراة، حيث يتضمن تحليل الجانب البدني التطرق إلى شقيه النوعي والكمي بالإضافة إلى التحليل الفيزيولوجي

1_1_2_1 التحليل الكمي:

إن تحليل حركة اللاعبين من خلال حساب المسافة التي قطعوها خلال المباراة يمكن أن يعطى إلى حد كبير كمية الطاقة المصروفة أثناء المباراة، وهذه المسافة تكون بوتيرة متغيرة في الشدة وطبيعة الحركة كالجري بسرعة والجري الخفيف إلى الأمام والخلف والمشي والقفز وتغيير الاتجاه...

باعتبارها (كرة القدم) من الرياضيات ذات الوقت الطويل حيث تستغرق من الزمن 90 دقيقة في الحالات العادية (مباريات البطولة) وتصل إلى 120 دقيقة في المباريات الفاصلة، فاللاعبين خلال هذه المدة حسب ((Alexander dellal 2008) يقطعون مسافة 8-13 كلم خلال المباراة الواحدة وتختلف هذه المسافات حسب مركز ودور كل لاعب في الملعب بالإضافة إلى قيامه ب 825-1632 حركة ذات تغيرات في الاتجاهات والسرعات والتي تكون موزعة عشوائياً طوال زمن المباراة وينسب متفاوتة عن بعضها البعض و هي كالآتي:²

27% من المسافة الكلية تكون عبارة عن مشي (استرجاع نشط)

¹ Alxaner dellaal: analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entrainement, université de strasbourg,2008, pag11.

² Alexandre dellal: de l'entrainement a la performance en football,OPCiT, page 04.

46% تكون جري خفيف.

13,5% تكون جري سريع.

0,6% تكون جري بسرعة قصوى.

7.8% تكون جري للخلف.

03% جري جانبي.

02% تكون جري بالكرة.

إن هذه المسافات المقطوعة وعدد الحركات المتغيرة في الشدة والحجم التي يقوم بها اللاعب تشير إلى درجة حمولة المباراة، كما تلعب دورا مهما في تقييم اللاعبين.

خلال (93-98) دقيقة من اللعب خلال المباراة، متوسط الوقت الفعلي للعب يكون بين (50-55) دقيقة للاعبين، وهذا في سنة 1990 ويزيد عن 60 دقيقة في يومنا هذا، فعند تحليل الجهود خلال المباراة أغلبية الجهد الذي يقوم به اللاعب من النوع البطيء مع ملاحظة أن السرعة المتوسطة والجهود عالية الشدة والسرعة من النوع الانفجاري تكون نسبتها ضعيفة من وقت المباراة، فكرة القدم الحديثة هي نشاط متقطع من خلال فترات جهد وفترات راحة نشطة وغير نشطة.¹

1_2_1_2_ التحليل النوعي:

تتميز طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم خلال زمن المباراة بعدم ثبات الأداء من حيث تكرار الحركات وتنوعها في الشدة والحجم والاتجاه... ، وذلك لإرتباطها بمواقف اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية وكذا تحركات المنافسين وهي مزيج من السرعة القصوى والأقل من القصوى والجري والمشى... حسب ما تفرضه ظروف اللعب، فهذه الحركات البدنية تم تقسيمها حسب (cometti 2000) إلى:²

5% من الحركات تكون انفجارية وتحتوى على 100-240 حركة جري بسرعة قصوى 10-15 م .

20% حركات ذات جهد متوسط.

¹ FIFA: jeux réduits et préparation physique intégré,FSC,zurich, suisse, page39.

²Drissi bouzid : football concepts et méthodes, OPCIT, page70.

40% حركات ذات جهد بطيء.

35% حركات على شكل راحة من خلال المشي أو الوقوف.

لقد قام كل من Dupont 2003، tasqim2008، dellal2008، بتحليل نشاط كرة القدم حيث، وصفوها بأنها رياضة متقطعة تتميز بتكرار شدة عالية تتخللها فترات راحة نشطة و غير نشطة.¹

بالإضافة إلى ذلك أحصى Balfai1978 خلال المباراة لكرة القدم يقوم اللاعبون ب:²

جري بطيء من 10 إلى 20 متر 100 مرة.

جري سريع من 10 إلى 20 متر 50 مرة.

جري سريع من 05 إلى 10 متر 40 مرة.

تغيير أنشطة اللعب مرة كل 5 إلى 6 ثواني .

العدو بأقصى سرعة لمسافة 15 متر كل 90 ثانية.

الجري بدون هدف مرة كل 30 ثانية.

و من خلال هذه الأرقام و المؤشرات النوعية يقول (Dellal2013) أنه من الضروري أو حتمية توفر صفة القدرة على تكرار الحركات الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، معلا ذلك بقيام اللاعبين الجري بشدة قصوى من 18 إلى 31 مرة لمسافة 605 إلى 1200 حركة منها 200 حركة انفجارية، تغيير الاتجاه 400 مرة والجري للوراء من 200 إلى 400 متر مع القفز من 30 إلى 40 مرة خلال المباراة الواحدة.³

1_2_1_3_ التحليل الفيزيولوجي :

كرة القدم هي رياضة المواقف المتغيرة فحركية اللاعبين دفاعيا و هجوميا و ارتفاع نسق المباراة و انخفاضه يصاحبه ارتفاع و انخفاض يصاحبه ارتفاع و انخفاض في الحمولة المسلطة على عاتق

¹Vigne Gregory: détermination et variation du profil physique footballeur de très haut niveau, doctorat, université de lyon1,France,2011,page19

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، طم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2012 ص 69، 68.

³ Alexandre dellal :de l' entrainement a la performance en football.OPCIT. page08.

الأعضاء الداخلية لجسم اللاعب، هذا ما يفرض على اللاعبين متطلبات فسيولوجية عالية لتحمل الأداء خلال 90 دقيقة من اللعب، فالتحرك المستمر للاعبين يؤدي إلى تنوع مستمر في إنتاج الطاقة ما بين النظامين الهوائي و اللاهوائي حيث أن الأداء في كرة القدم يعتمد على طاقة مشكلة من:¹

60% نظام فوسفاتي و حامض اللاكتيك.

30% نظام حامض اللاكتيك و الأوكسجين.

10% نظام الأوكسجين.

ليصاحب هذا التداخل في مصادر الطاقة و الذي سببه عدم ثبات الأداء ارتفاع و انخفاض في ضربات القلب و التي تكون محصورة بين 190/150 نبضة في الدقيقة، بالإضافة إلى تحمل أجهزة الجسم عبئ آخر اتجاه الاستجابة لمتطلبات الأداء و التي تتمثل في قدرة العضلات العاملة على استهلاك أقصى كمية الأوكسجين و التي تكون لدى لاعبي كرة القدم حسب (Gozorla et fathi1998) في حدود 62-65 مل/د/كغ بالإضافة إلى سرعة هوائية قصوى (VAM) مقدرة ب 17.5 كلم/سا.²

حسب (stolem et al2005) نشاط اللاعب يتغير كل 4 إلى 6 ثواني كما لاحظ أيضا (Bangsbo1991) إن اللاعب يستريح مدة 90 ثانية بعد كل جري بسرعة قصوى هذا ما يحتم على اللاعب امتلاك قدرة كبيرة على الاسترجاع بين مجهودين ذو شدة عالية و تحمل التعب العضلي الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات و الدم فحسب (Dellal2008) يصل تركيزه إلى 9.7 ميلي مول / لتر خلال المباراة.

كما أشار كل من (Gazorla et fathi1998) أنه يستوجب على لاعب كرة القدم القدرة على تحمل اللاكتيك يفوق تركيزه 11.5 ميلي مول /لتر.³

مما ذكرناه أعلاه، تبرز أهمية الجانب الفسيولوجي للاعب كرة القدم والذي هو أحد أهم أنواع الإعداد التي يجب إتباعها والعمل على تحقيقها بأعلى مستوى من خلال التدريب المنهجي المبني على الأسس العلمية السليمة.

¹ Alexandre dellal: une saison de préparation physique en football, ed1, OPCIT,page6

² Alexandre dellal : de l'entrainement a la performance en football, OPCIT,page8.

³ Jean paul amion : football une préparation physique programmé, OPCIT, page 29.

2- الجانب التقنوتكتيكي:

2-1- الأداء المهاري والتقني في كرة القدم :

الأداء المهاري والتقني في كرة القدم له خصوصية كونها لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر فيما بينهم من خلال التحكم بالكرة وعدم فقدانها للاعب الفريق المنافس، فضلا أن لعبة كرة القدم الحديثة في الوقت الحاضر تمتاز بالأداء المهاري والتقني المتميز واللعب السريع، لذلك يكون أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكفاءة عالية جدا سواء بالكرة أو بدون كرة مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي للفريق، لدى تعد مهارات اللاعب الفنية والتقنية إحدى القواعد الأساسية في اللعبة إذ تأخذ من وقت وجهد المدربين الكثير سواء عند تعليمها أو تدريبها بغرض تحسين وتطوير مستوى إتقانها.

والتدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الرئيسي في التدريب الأساسي ويتوقف عليه إعداد اللاعب فنيا للاشتراك في المباريات، ولا نقصد الإعداد المهاري لتعليم اللاعب السيطرة على الكرة بل نقصد طريقة وسرعة استعمال هذه المهارات أثناء المنافسة تبعاً لتحركات الكرة والمنافس، لهذا يحتاج اللاعبون ساعات تدريبية طويلة جدا لغرض إتقان الأداء المهاري بصورة آلية وسريعة.¹

2-2- متطلبات الأداء التقني في كرة القدم الحديثة:

يتطلب الأداء التقني في كرة القدم توفر قدر كبير من السرعة في الأداء الحركي والمهاري لغرض مجارات خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة، هذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب التكتيكية فرضت على اللاعب ان لا يؤخر الكرة ويجب أن تكون في حركة دائمة في جميع أرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب الحديثة.

إن سرعة الأداء التقني والمهاري في كرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التسديد وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة ان يقترن أداء أي مهارة بدقة تنفيذ عالية.

يعد الأداء التقني إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه التقنيات خلال المباراة بالسرعة المثالية يجب ان يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تتشابه مع ما يحدث في

¹ - غازي محمود صالح، هاشم ياسر حسن: كرة القدم (التدريب المهاري)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013 ص11.

المباريات تماما وان يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أداءها بالقوة والسرعة نفسها والتي يجب أن تؤدي بها في المباريات.

ولغرض تطوير سرعة الأداء التقني للاعبين كرة القدم يجب إن يتم من خلال نظام الطاقة اللاهوائية بدرجات عالية من الشدة أو تكرار الانقباضات العضلية السريعة، ويستمر الأداء لمدة أكثر من 5 ثواني وأقل من دقيقة حيث أن هذا النوع من التدريب يمثل المقدرة على المثابرة في الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة زمنية ممكنة.¹

2-3- الإحصائيات التقنية في كرة القدم الحديثة:

يرتبط الإعداد التقني ويحدد وفق المتطلبات الخاصة بكرة القدم حيث يحتاج اللاعب بدرجة أولى مستوى بدني عالي يسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، لدى تعتمد عملية التدريب على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العليا من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات الخاصة والتي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوءها وضع محتوى وبرامج التدريب ، فكرة القدم تتميز بمجهودات منقطعة بدينية وتقنية بمعنى تناوب مجهود ذو شدة عالية مع فترات الاسترجاع.

إذ كي نحقق مستوى عالي من التفوق الرياضي لا بد من وضع المستويات الفنية للدول المتقدمة رياضيا في الحسابان ونبدأ في إعداد لاعبين يتميزون بصفات مهارية ومستوى أداء أعلى يمكنهم من مجارات الفرق المتقدمة.

في دراسة لي (bernard turpin 2002) اظهرت انه في مقابلة من المستوى العالي هناك:

✓ من 72 الى 109 انطلاقة سريعة وقوية.

✓ من 40 الى 70 تثبيت وتغيير الاتجاه.

✓ 06 مهاجمة الكرة وقطعها.

✓ 13 مراوغة.

¹ -هاشم ياسر حسن : تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2011، ص30

✓ 30 صراع بدون كرة.

✓ 27 صراع بالكرة.

✓ وهناك حركة او لقطة ذات شدة عالية كل 43 ثانية.¹

فحسب (ALEXANDER DELLAL 2017) كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة اللعب والنسق والشدة العالية اذ تكون نسبة التمريرات الناجحة خلال المباراة الواحدة 75 الى 81%، لكن هذه القيم ترتفع من 84 الى 90% عند الفرق الكبيرة (برشلونة، ريال مدريد، بايرن ميونيخ، مانشستر سيتي، باريس سان جيرمان ...)²

يضيف كل من (yvesclavin et jocelyn 2007) إحصائيات خاصة بمونديال 1990 والتي كانت:

❖ الاهداف المسجلة:

- من طرف المهاجمين 52,1%.
- من طرف وسط الميدان 35,6%.
- من طرف المدافعين 12,3%.
- 87% من الاهداف سجلت من داخل منطقة العمليات.

❖ التسديد على المرمى:

- 1268 تسديدة.
- 24/23 تسديدة على المرمى للفريقين خلال مباراة.

❖ التمرير:

- بمعدل 400 تمريرة خلال مباراة.

¹ -BERNAED TURBIN : préparation et entrainement du footballeur. Tome 2.OPCit .p10.

² -ALEXANDER DELLAL : une saison de preparation physique en football.ed 2 .OPCit. p07.

كان التحليل الكمي للجانب التقني كما يلي:

❖ لمس الكرة:

✓ اللاعب يلمس الكرة من 60 الى 120 مرة خلال المباراة.

✓ يستغرق هذا العمل 02 ثانية.

❖ وقت اللعب:

اكثر من 80% من حركات اللعب تكون بدون كرة اما حركات اللعب بالكرة يتم تقسيمها الى:

✓ 35% تمرير.

✓ 20% استقبال.

✓ 20% احتكاك في الأرض.

✓ 10% احتكاك في الهواء.

✓ 08% تماس ومخالفات.

✓ 05% عتراض وقطع الكرة.

✓ 02% التسديد.

❖ التمرير:

هناك اختلاف كبير في مهارة التمرير من 250 الى 550 تمريرة حسب اسلوب وطريقة لعب كل فريق:

• 75% تمريرة قصيرة.

• 15% تمريرة متوسطة.

• 10% تمريرة طويلة.

❖ التسديد:

أهمية الأهداف المسجلة من لمسة واحدة أي بدون السيطرة على الكرة.¹

✚ في كأس العالم 2002:

✓ 71% من التسديدات كانت من منطقة العمليات.

✓ منتخب ألمانيا 40 تسديدة داخل الإطار من أصل 100 محاولة.

✓ منتخب تركيا 32 تسديدة داخل الإطار من أصل 62 محاولة.

✓ 76% من الأهداف المسجلة تكون دائما مباشرة بدون السيطرة على

الكرة.

وفي مونديال 2010 بجنوب أفريقيا كان تسجيل الأهداف حسب المناصب التالية:²

➤ المهاجمون بنسبة 53%.

➤ وسط الميدان بنسبة 35%.

➤ المدافعون بنسبة 11%.

➤ هدف ضد مرماه بنسبة 1%.

وفي دراسة اجريت من طرف (Michel berbech 2004/2005) على اصاغر البطولة الفرنسية حيث

قام بإحصاء دقة وعدد التسديدات من مختلف المسافات.

- خلال عام 2004 كانت هناك 557 تسديدة :

❖ داخل الإطار 53,41%.

❖ خارج الإطار 46,59%.

❖ من داخل منطقة العمليات 45,60%.

¹ -Yvescalvin y Jocelyn wary: entraineur de football.ed actio.paris.2007. p22/24.

² -FIFA: jeux reduits et preparation physique integree .OPCit.p24.

❖ من خارج منطقة العمليات 54,40%.

اذ نلاحظ ان عدد التسديدات ونسبة دقة التسديد زادت في عام 2005 افضل مما كانت عليه في 2004.¹

2-4- التكتيك في كرة القدم الحديثة

نظريا كرة القدم مفهومها سهل "من يسجّل أكثر في مرمى الخصم يريح". هكذا بدأت هذه الرياضة و لكن مع مرور الوقت تطوّرت اللعبة و الضوابط و القوانين الخاصة بها حتّى وصلت الى المرحلة الحالية، و هي ما نسميه حالياً "كرة القدم الحديثة". أحد أهم عوامل النجاح و الفوز في كرة القدم هي التكتيك و المهارة. التكتيك هو التنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها .

يتألف التكتيك من جزئين مرتبطة ببعضها وهي: التشكيلة و أسلوب اللعب. التشكيلة عبارة عن مراكز اللاعبين في الملعب بطريقة تسمح بتطبيق أسلوب اللعب بالانسياوية التي يتطلبها التكتيك، و محاولة الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة. يعتمد تشكيل اللاعبين على توزيعهم في الملعب باستثناء الحارس لتغطية مناطق معيّنة تتطلبها الخطة، حيث يتم تقسيم الملعب إلى 16 مربع يتوزع اللاعبون عليها لتأدية أدوارهم، و دائماً ما توضع الخطة في الوضعية الدفاعية للفريق.

خطط التمركز أو التشكيلات الشائعة هي 2-2-4 و 3-3-4 و 1-3-2-4 و 2-5-3 و 2-4-2-2. كان هناك في السابق خطط لا تستخدم حالياً و تعتبر هجومية بحتة و نوعا ما تاريخية مثل 2-2-3 و 5-3 و 6-2-2 و 4-2-4. دائما ما تبنى خطط التمركز على أسلوب لعب الفريق لتبرز هذا الأسلوب، و تتعدد أساليب اللعب التي يتبّعها المدربين لحصد النتائج و تطبّق - أو يتم إختيارها - حسب إمكانيات الفريق. في بعض الأحيان يعتمد أسلوب اللعب إمّا على أسلوب لعب الفريق التاريخي (حيث تُعرف بعض الفرق بهجوميتها أو دفاعيتها المنتهجة في أسلوب اللعب)، أو على أسلوب المدرب حيث يعرف عن بعض المدربين تكتيكهم الهجومي أو الدفاعي (وهي سبب كبير في عدم نجاح بعض المدربين مع فرق يختلف أسلوب لعبها عن أسلوبه). فيما يلي شرح مبسط عن أساليب اللعب الشائعة في عالم كرة القدم :

¹ - Yvescalvin y Jocelyn wary: entraineur de football.page 27.

❖ أسلوب الهجمة المرتدة:

الهدف من هذا الأسلوب هو الضربة الخاطفة للخصم عند خسارته لحيازة الكرة في الوضعية الهجومية، حيث يكون أغلب لاعبي الخصم متقدمين و لا يستطيعون التحول للوضعية الدفاعية بالسرعة المطلوبة. يحتاج هذا الأسلوب لوضع لاعب أو لاعبين سريعين قرب دائرة منتصف الملعب على أمل تموينهم بتمريرة بينية تغافل مدافعي الخصم. في حالات أخرى تحدث الهجمة المرتدة عند قطع الكرة في منتصف الملعب و التقدم نحو مرمى الخصم بتحرك سريع و مدروس عن طريق تمريرات و مناولات خاطفة و منظمة. السرعة في التحول من الوضعية الدفاعية للهجومية و العكس هي عامل جداً مهم للفريق الذي ينتهج هذا الأسلوب من اللعب، حيث يكون الخصم أحياناً ذو انضباطية دفاعية عالية تحول دون إتمام الهجمة المرتدة، و في بعض الأحيان يرتد الخصم بهجمة مباغطة على الفريق. انتهج منتخب ألمانيا في كأس العالم 2010م هذا الأسلوب و أبرز التطبيق المثالي له، كما طبقه جوزيه مورينيو على فريق ريال مدريد و حصد نتائج قياسية في موسم 2011/2012، و أبرزهم الذين طبقوا هذه الخطة و التي سوف تكتب في التاريخ هو ما فعله فريق المعجزة ليستر سيتي عندما حاز على البطولة الإنجليزية 2015-2016.

❖ أسلوب الإحتفاظ بالكرة:

ينتهج هذا الأسلوب الفرق التي تهدف الإحتفاظ و التحكم بالكرة لمدة طويلة، و يحدث ذلك عن طريق عدد كبير من التمريرات الدقيقة و السليمة التي تمنع خسارة الكرة للخصم. تطبيق هذا النهج من اللعب يتطلب لاعبين متمكنين في التحكم بالكرة و نسبة تمريراتهم الصحيحة عالية. هذا الأسلوب يستنزف طاقة الخصم في محاولة قطع التمريرات و استخلاص الكرة عن طريق الجري المتواصل. أسلوب "تيكي-تাকা" الإسباني هو أفضل مثال لمنهجية اللعب هذه، حيث يعتمد على عدد كبير من التمريرات القصيرة بين عدد من اللاعبين قبل مباغطة مرمى الخصم بهجمة أو تسديدة. أفضل تطبيق لهذا الأسلوب رأيناه في المنتخب الإسباني في بطولة يورو 2008 و 2012 و كأس العالم 2010، كما اشتهر به جوسيب غوارديولا المدرب السابق لفريق برشلونة حيث كان أحد أبرز أسباب تحقيق الفريق لسداسيته التاريخية في موسم 2008/2009 و ما زال لحد الآن يطبقها فريق برشلونة وهناك فريق بايرميونخ الذي يطبق هذا أسلوب و كان أيضا بفضل غوارديولا.

❖ أسلوب الكرة المباشرة

هذا الأسلوب يعتمد على لمسات محدودة للكرة من لاعبي الفريق (لمسة أو لمستين) قبل تمريرها لزميل اللاعب في مرحلة بناء الهجمة في منتصف الملعب. يعتمد الأسلوب على طريقة الهجمة المباشرة و التي تطبق عن طريق إرسال تمريرات طويلة و أحياناً ساقطة للمهاجمين الذين بدورهم يحاولون ترجمتها لأهداف. هذا الأسلوب شائع في أوروبا حيث تطبقه فرق مشهورة مثل مانشستر سيتي و بروسيا دورتموند.

ليس بالضروري انتهاج أسلوب لعب واحد طوال المباراة، حيث نرى بعض المدربين يمزجون بين الأساليب للحصول على الإنسيابية التكتيكية المطلوبة، و أحياناً يتغير الأسلوب على حسب معطيات المباراة و جريانها. يعتمد نجاح أو فشل أسلوب اللعب بشكل كبير المهارات الفردية التي يحتازها و يتقنها لاعبو الفريق، و يتجسد ذكاء المدرب في جمع المهارات المختلفة للاعبين و توليفها حتى تخدم منهجيته التكتيكية في أفضل صورة ممكنة. فيما يلي نبذة مبسطة عن هذه المهارات :

✓ المهارات التقنية

التحكم في الكرة - التمرکز الصحيح - القتالية - قوة التسديد - دقة التسديد - الضربات الرأسية.

✓ المهارات الجسدية

سرعة الإطلاق - المرونة أو الرشاقة - التوازن - الطاقة - القفز - مواجهة الخصم 1 ضد 1.

✓ المهارات الذهنية

الذكاء و سرعة البديهة - الرؤية (القدرة على رؤية زملاء أو توقع التميرية أو ملاحظة فرصة) - الإلتزان الذهني و التحكم في الأعصاب و المشاعر - القيادة - التواصل - اتخاذ القرارات.

توفر هذه المهارات في اللاعب هي ما يعطيه قيمة سوقية عالية، و تختلف هذه القيمة في مدى إحتراف اللاعب في إتقانها، و هي أيضا ما يعطيه أولوية الاختيار لدى المدرب بجانب جوانب انضباطية و تكتيكية أخرى.

هذه نبذة مبدئية أرجو أن تكون قد حازت على استحسانكم و أرجو مشاركتي آرائكم و اقتراحاتكم و نقدكم بترك تعليق. في المقال القادم سنتوسع في موضوع التكتيك و ندخل في التفاصيل التي غالباً ما

تستعصي على بعض متابعي الكرة و هي أحد أهم وظائف المدرب، حيث أننا سنتطرق لتكتيك مجريات المباراة.¹

2-5- الإعداد الخططي ودوره في تحقيق الإنجازات الكروية:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنین على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب. يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات. ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية. والإعداد الخططي، وهو ما نحن بصدده، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية

¹ - <https://forum.kooora.com/f.aspx?30/05/2021> . h:14:00.

والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات. ثم الإعداد التربوي النفسي، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقته وقدراته واستعداداته في المباريات، إضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة كي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. والوصول إلى المستويات العالية نحتاج إلى وقت طويل، ولهذا من الأهمية وضع خطط لفترات قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدريبها من واجبات وأهداف فرعية إلى أهداف أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة، كما يجب أن تتصف الخطة بالمرونة حسب مواصفات اللاعبين وإمكاناتهم البدنية والفنية، على أن تكون واقعية في كل مفرداتها نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ، وأن ترتبط الخطة بالتقييم المستمر الذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم لحالة التدريب، وهذا ما ينقصنا فعلاً في الدول العربية، حيث لا يتم هذا التقييم في أغلبية الأندية والمنتخبات، مما يشكل حاجزاً كبيراً نحو إظهار النتائج الحقيقية لبرنامج التدريبات وتحديد ما إذا يجب تغييرها أو تعديلها أو عمل إدخالات أو إضافات أو حذف عليها. ومن أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسة وترابطها وتناسقها وتوزيعها على فترات (مثلاً لا بد أن يبدأ بالإعداد البدني ثم الإعداد المهاري ثم الذهني والنفسي)، حيث تعد خطة التدريب السنوي من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة وتقسّم شهور السنة إلى عدة فترات أساسها فترة المنافسات وما يسبقها من إعداد وما يتخللها أو بعضها من راحة.¹

¹ - https://www.aleqt.com/2011/09/22/article_583102.html, 30/05/2021 . 15 :00 .

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل اللياقة البدنية و مكوناتها ، وتطرقنا لصفة القوة المميزة بالسرعة و تفسير العوامل المؤثرة عليها .

و إن تطوير هذه الخصائص من شأنه أن يصل بالتلميذ الممارس إلى مستوى عالي في (أنشطة القفز و الرمي)، و لكي يستطيع اللاعب الممارس أن يؤدي مختلف المهارات الأساسية لابد من التركيز على أهم المكونات البدنية و التي تتطلبها هذه الأنشطة .

كل هذا يدعم القيمة العلمية للبحث و يساعدنا للوصول إلأثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي على تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي خلال ممارسة هذه النشطة (الرمي و القفز).

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بموضوع من جانبه التطبيقي وذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخلفية النظرية لبحثنا وذلك من خلال الاستخدام الدقيق للأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول ان نقدم أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة وموضوعية.

1. المنهج المستخدم:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه يناسب موضوع الدراسة حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى التعبير عنها كما وكيفا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويقوم بتحديد خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها وعلاقتها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر هذا المنهج الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية والاجتماعية.

ويعتبر المنهج هو الوعي بالموضوع من خلال الوعي بالخطوات التي تتبع من أجل اكتماله وتبنيانه،¹⁵² وهو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى.¹⁵³

2. مجتمع وعينة الدراسة:

2-1-مجتمع البحث : هو جميع الافراد او الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث¹⁵⁴.

سعى الباحث الى تطبيق الدراسة على مستوى اندية ولاية جيجل، فيما يتعلق بالتوقف عن التدريب وعلاقته ببعض عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اكابر ولاية جيجل، في حين ان المجتمع المستهدف بالدراسة يتكون من مدربين حاملين لشهادة تدريب معترف بها لدى الرابطة الولائية لولاية جيجل والناشطين على مختلف اندية الولاية.

ومجتمع بحثنا هذا شمل مدربي كرة القدم صنف أكابر لولاية جيجل، وتمثل مجتمع

بحثنا في 29 مدربا.

2-2-عينة البحث : هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلة لعناصر المجتمع

افضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع.¹⁵⁵

¹⁵² - عبيدات دوقان : البحث العلمي مفهومه ادواته واساليبه، اشراقات للنشر والتوزيع، 2003، ص 247 .

¹⁵³ - رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، الاردن، 2008، ص97.

¹⁵⁴ - <http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=78857:01/06/2021>،

. 09 : 14

¹⁵⁵ -

<http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=78857:01/06/2021> 1،4:11.

و في بحثنا هذا إستخدمنا العينة العشوائية المنتظمة (1-3-5....) والتي كان عددها 15 مدريا.

3. مجالات الدراسة:

3-1-المجال الزمني:

انطلقنا في هذه الدراسة بعد ان تلقينا الموافقة من طرف الاستاذ المشرف في شهر جانفي، حيث بدأنا بجمع المعلومات النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، وهذا بعدما تلقينا الموافقة النهائية على اجراء الدراسة من طرف اللجنة العلمية، وذلك في شهر مارس.

تم توزيع استمارات الاستبيان على افراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 23 ماي 2021 الى غاية 28 ماي 2021 وتم استرجاعها بعد يومين.

3-2-المجال المكاني:

اجريت الدراسة الميدانية على مستوى اندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل.

3-3-المجال البشري:

تكون الدراسة على مدربي كرة القدم صنف أكابر لولاية جيجل.

4. متغيرات الدراسة:

4-1-**المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر. وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: **التوقف عن التدريب.**

4-2-**المتغير التابع:** يعرف بانه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹⁵⁶ وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في **بعض عناصر التفوق الرياضي.**

¹⁵⁶ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

4-3- المتغير الدخيل: وهي نوع من المتغيرات المستقلة، لا تدخل في تصميم البحث، كما انها لا تخضع لسيطرة الباحث، ولكنها تؤثر في نتائج البحث تأثير غير مرغوب فيه لذلك لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير مستقل وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع.¹⁵⁷ وفي بحثنا هذا المتغير الدخيل هو فيروس كورونا.

5. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب و المتطلب لإجرائها. من خلال هذه الدراسة الميدانية التي تهدف الى معرفة علاقة التوقف عن التدريب ببعض عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر بعض المدربين، وذلك للحصول على مجموعة من المعلومات الخاصة بتأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم.

5-1- التجربة الاستطلاعية: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية على عينة 04 مدربين من نفس مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط للفئة الموضوعه للدراسة.

وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هو تحديد الاسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات والموضوعية).

6. اداة الدراسة:

6-1- الاستبيان: يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم ومعتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي في الجهد والوقت، كما يعرف الاستبيان على انه اداة علمية عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. وهو يعتمد على مجموعة من الاسئلة المكتوبة تقدم

¹⁵⁷ - محمد السيد علي: موسوعة المصطلحات التربوية: ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2011، ص391.

لمجموعة من الأشخاص يقومون بالإجابة عليها، وقد يرسل عبر البريد أو يقدم الى الافراد من قبل الباحث أو الفريق المساعد له.¹⁵⁸

7. الاسس العلمية للدراسة:

7-1- صدق المحكمين: اختبار الصدق يسعى لتأكيد صحة اداة البحث أو المقياس المستخدم في الدراسة وصلاحيته سواء في جمع البيانات أو قياس المتغيرات بدرجة عالية من الكفاءة والدقة.¹⁵⁹

8. الاساليب الاحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ، سواء كانت إجتماعية أو إقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق ، فالباحث لا يمكنه الإعتماد على الملاحظات و لكن الإعتماد على الإحصاء الذي يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح و النتائج السليمة ، و قد إستخدمنا هذه الأساليب الإحصائية التالية :

8-1- النسب المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100.¹⁶⁰

وإستخدم الباحث النسبة المئوية في تفرغ الإستمارة الإستبائية، حيث تم تحويل الإجابات على فقرات الإستمارة إلى مدلولات كمية يمكن التعبير عنها وإعطائها صبغة علمية فيعرض و تحليل نتائج هذه الإستمارة.

8-2- إختبار كاف تربيع ك² :

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان، و قانون كاف تربيع ك² :

¹⁵⁸ - سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي واساليبه، دار مجدلاوي للنشر، عمان، ط1999، ص2، ص6768.
¹⁵⁹ - منال هلال المزاهرة: منتج البحث العلمي، ط1، دار الميسرة، دمشق، سوريا، 2012، ص203.
¹⁶⁰ - نبيل عبد الهادي: القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي، دار وائل للنشر. الاردن. 1999. ص141.

حيث:

- k^2 = القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.
- t_c = عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).
- t_n = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).
- درجة الخطأ المعياري مستوى الدلالة : 0.05.
- درجة الحرية $n - 1$ ، حيث h تمثل عدد الفئات.

خاتمة:

إن هذه الإجراءات تعتبر الأساس المنهجي في أي دراسة، تسعى الى ان تكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الأخرى، بالإضافة انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تثبت التدرج في العمل الميداني والأسلوب المنهجي الذي هو اساس كل بحث علمي.

الفصل الرابع :
تحليل ومناقشة
نتائج الدراسة

1_ عرض وتحليل النتائج:

1-1 محور المعلومات الشخصية

| المعلومات | الأجوبة | التكرارات | النسبة المئوية % |
|-------------------|-------------------|-----------|------------------|
| الشهادة التدريبية | شهادة DFE | 06 | 40% |
| | مستشار في الرياضة | 01 | 6.66% |
| | درجة 1، 2، 3 | 06 | 40% |
| | محضر بدني | 02 | 13.33% |
| المستوى العلمي | بكالوريا | 06 | 40% |
| | ليسانس | 05 | 33.33% |
| | ماستر | 04 | 26.66% |
| | دكتوراه | 00 | 00% |
| الخبرة الميدانية | أقل من 5 سنوات | 03 | 20% |
| | بين 05 - 10 سنوات | 12 | 80% |
| | أكثر من 10 سنوات | 00 | 00% |

الجدول رقم (03): يمثل مؤهلات المدربين

تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن المدربين لديهم شهادات مختلفة، حيث نجد 6 مدربي يمتلكون شهادة DFE بنسبة 40 % ومدرب مستشار في الرياضة بنسبة 6.66 % و 6 مدربين يملكون درجة 1، 2، 3، بنسبة 40 % ومحضرين بدنيين بنسبة 13 %.

- كذلك نجد اخلاف في المستوى العلمي حيث 6 مدربين مستوى بكالوريا بنسبة 40% و 05 مدربين بشهادة ليسانس بنسبة 33.33 % و 4 مدربين مستوى ماستر 26.66% فيما لا يوجد أي مدرب مستوى دكتوراه، كذلك بالنسبة للخبرة الميدانية نجد 3مدربين بخبرة أقل من خمس سنوات بنسبة 20% و 12 مدرب بخبرة بين 5 - 10سنوات بنسبة 20 % فيما لا يوجد أي مدرب بخبرة أكثر من 10 سنوات.

1-2- قراءة وتحليل المحور الأول: علاقة التوقف عن التدريب جراء فيروس كورونا بالجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

- السؤال الأول: هل تعتقد أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني

| الإجابة | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 13 | %86.66 | 8.06 | 3.84 | 01 | 0.05 | دال |
| لا | 02 | %13.33 | | | | | |
| المجموع | 15 | %100 | | | | | / |

الجدول 4: يمثل علاقة التوقف عن التدريب بالجانب البدني.

القراءة والتحليل:

- من خلال الجدول (01): نلاحظ أن النسبة المئوية للمدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني كانت 86.66 بينما نجد 13.33 من المدربين لا يعتقدون ذلك، كما أن قيمة كا² المحسوبة والبالغة 8.06 أكبر من كا² الجدولية البالغة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- نستنتج أن أغلب المدربين يعتقدون أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني.

السؤال الثاني: هل يؤثر التدريب لفترة طويلة سلباً على مختلف الصفات البدنية؟ وماهي الصفات البدنية التي يفكر أن تتأثر سلباً بسبب التوقف؟

| الإجابات | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|----------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 01 | 6.66% | 14.79 | 07 | 03 | 0.05 | دالة |
| | 01 | 6.66% | | | | | |
| | 03 | 20% | | | | | |
| | 10 | 66.66% | | | | | |
| لا | 00 | 00 | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم (05): يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على بعض الصفات البدنية

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (05) نلاحظ أ، كل المدربين يعتقدون أن التوقف عن التدريب لفترة طويلة يؤثر سلباً على مختلف الصفات البدنية حيث يرى 6.66% من المدربين أن السرعة هي الأكثر تأثيراً ونفس الشيء بالنسبة للقوة ويرى 20% من المدربين أن كل هذه الصفة البدنية تتأثر معاً، كما أن قيمة كا² المحسوبة والبالغة 14.79 أكبر من كا² أكبر من كا² الجدولية البالغة 7. عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- نستنتج أن أغلب المدربين يعتقدون أن كل الصفات البدنية تتأثر سلباً بسبب التوقف عن التدريب.

السؤال الثالث: هل يؤثر التوقف عن التدريب لفترة طويلة عن صفة المداومة بشكل أكبر عن الصفة الأخرى أو لا.

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|----------|
| نعم | 11 | 73.33% | 0.6 | 3.84 | 01 | 0.05 | غير دالة |
| لا | 04 | 26.66% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (06) يمثل مدى تأثير صفة المداومة بشكل أكبر عن الصفات الأخرى نتيجة التوقف عن التدريب

القراءة والمناقشة:

من خلال الجدول (06): نلاحظ أن النسبة المئوية للمدربين الذين اعتقدوا أن التوقف عن التدريب يؤثر على صفة المداومة بصفة أكبر عن الصفات الأخرى هي 73.33% بينما نجد 26.66% إعتقدوا عكس ذلك حيث كا² المحسوبة 3.26 أقل قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 01 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

السؤال الرابع: هل تعتقد أن التوقف عن التدريب لفترة قصيرة ليس له تأثير على القوة القصوى؟

| الاجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|----------|
| نعم | 06 | 40% | 0.6 | 3.84 | 01 | 0.05 | غير دالة |
| لا | 09 | 60% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (07): يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة قصيرة على القوة القصوى

من خلال الجدول (07): نلاحظ أن النسبة المئوية للمدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب لفترة قصيرة يؤثر على القوة القصوى هي 40% بنما نجد 60% يعتقدون عكس ذلك، حيث كا² المحسوبة 0.6 أصغر من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05، مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

السؤال الخامس: هل تظن أن التوقف عن التدريب لفترة طويلة له تأثير سلبي على الحجم الأقصى

لإستهلاك O₂ الأكسجين

| الاجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 15 | 100% | 15 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (08): يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على الحجم الأقصى لإستهلاك O₂

من خلال الجدول (08): نلاحظ أن النسبة المئوية للمدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب لفترة قصيرة يؤثر سلباً على الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين كانت 100% ، حيث $كا^2$ المحسوبة 15 أكبر من $كا^2$ الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05، مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

السؤال السادس: هل تظن أن التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجانب الطاقوي للرياضي؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | $كا^2$ الحسابية | $كا^2$ الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 12 | 80% | 5.4 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 03 | 20% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (09): يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الجانب الطاقوي للرياضي

من خلال الجدول (09): نلاحظ أن النسبة المئوية للمدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجانب الطاقوي للرياضي كانت 80% بينما نجد 20% يعتقدون عكس ذلك ، حيث $كا^2$ المحسوبة 5.4 أكبر من $كا^2$ الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05، مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

السؤال السابع: هل تعتقد أن التوقف عن التدريب لفترة أقل من 15 يوم ليس له تأثير سلبي على القدرة العقلية لدى لاعبي كرة القدم؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | $كا^2$ الحسابية | $كا^2$ الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------|------------|----------|
| نعم | 08 | 53.33% | 0.06 | 3.84 | 01 | 0.05 | غير دالة |
| لا | 07 | 46.66% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (10): يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة أقل من 15 يوم على القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (10) نلاحظ أن نسبة الدربين الذين يعتقدون أن للتوقف عن التدريب لفترة أقل من 15 يوم ليس له تأثير سلبي على القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم كانت

53.33% بينما نجد 46.66% يعتقدون عكس ذلك ، حيث كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.5 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثامن: أنت كمدرّب هل تظن بأن فترة التوقف الطويل عن التدريب يؤثر سلباً على الصفات البدنية ؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 15 | 100% | 15 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول 11: يمثل تأثير التوقف عن التدريب لفترة طويلة على الصفات البدنية

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (11) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب لفترة طويلة له تأثير سلبي على الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم كانت 100% حيث كا² الحسابية أكبر 15 من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

3_1 قراءة وتحليل وعرض نتائج المحور الثاني: علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا بالجانب التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل تؤكد بأن الانقطاع عن التدريب يؤثر سلباً على الجانب التقني للاعبي كرة القدم؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 12 | 80% | 5.4 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 03 | 20% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم (12): يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب سلبياً على الجانب التقني للاعبي كرة القدم.

القراءة والتحليل:

من خلال الجدول (12): نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن الانقطاع عن التدريب يؤثر سلباً على الجانب التقني للاعبين كرة القدم كانت 80% بينما نجد 20% اعتقدوا عكس ذلك، حيث كان χ^2 المحسوبة 5.4 أكبر من χ^2 الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 ومنه فإنه توجد دلالة إحصائية.

السؤال الثاني: هل تعتقد بأن الانقطاع عن التدريب يؤثر بشكل سلبي على الأداء الحركي للاعب كرة القدم؟

| الاجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | χ^2 الحسابية | χ^2 الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 14 | 93.33% | 11.26 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 01 | 6.66% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم (13): يمثل تأثير الانقطاع عن التدريب على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (13) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن التدريب يؤثر سلباً على الأداء الحركي للاعبين كرة القدم كانت 93.33% بينما 6.66% من المدربين يعتقدون عكس ذلك، حيث كان χ^2 11.26 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية 3.48 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

السؤال الثالث: هل تظن أن التوقف عن التدريب يؤثر سلباً على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

| الاجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | χ^2 الحسابية | χ^2 الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------|------------|----------|
| نعم | 10 | 66.66% | 1.66 | 3.84 | 01 | 0.05 | غير دالة |
| لا | 05 | 33.33% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول (14): يمثل التوقف عن التدريب على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (14) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن التدريب يؤثر سلباً على مهارة الجري بالكرة كانت 66.66% بينما 33.33% من المدربين يعتقدون عكس ذلك، حيث كان χ^2 1.66 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية 3.48 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

السؤال الرابع: هل يؤثر التوقف في التدريب سلباً على مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | χ^2 الحسابية | χ^2 الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------|------------|----------|
| نعم | 09 | 60% | 0.6 | 3.84 | 01 | 0.05 | غير دالة |
| لا | 06 | 40% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم (15): يمثل تأثير التوقف في التدريب على مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (15) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب يؤثر سلباً على مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم كانت 60% بينما 40% من المدربين اعتقدوا عكس ذلك، حيث كان χ^2 0.3 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بانخفاض المستوى التكتيكي؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | χ^2 الحسابية | χ^2 الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 15 | 100% | 15 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم (16): يمثل علاقة التوقف عن التدريب بانخفاض المستوى التكتيكي

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (16) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بانخفاض المستوى التكتيكي كانت 100%، حيث كان χ^2 15 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

السؤال السادس: هل تظن أن التوقف عن التدريب يؤثر سلباً على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 14 | %93.33 | 11.26 | 03.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 01 | %6.66 | | | | | |
| المجموع | 15 | %100 | | | | | |

الجدول (17): يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الأداء الدفاعي والهجومي للاعبين

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (17) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتقدون أن للتوقف عن التدريب تأثير سلبي على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي كانت %93.33 بينما نجد %6.66 من المدربين يعتقدون أنه ليس له تأثير سلبي، حيث كا² 11.26 المحسوبة أكبر من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 ومنه فإنها توجد دلالة إحصائية.

السؤال السابع: هل يؤثر التوقف عن التدريب على الوعي التكتيكي لدى اللاعبين لتعليمات المدرب؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 13 | %86.66 | 8.06 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 02 | %13.33 | | | | | |
| المجموع | 15 | 100% | | | | | |

الجدول رقم(18): يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الوعي التكتيكي لدى اللاعبين

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (18) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يرون أن للتوقف عن التدريب تأثير سلبي على الوعي التكتيكي كانت %86.66 بينما نجد %40 من المدربين اعتقدوا عكس ذلك، حيث كا² 8.06 المحسوبة أكبر من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

السؤال الثامن: هل ترى أن الرؤية التكتيكية لمختلف زوايا اللعب لدى اللاعبين تتأثر بالتوقف عن التدريب؟

| الإجابة | عدد التكرارات | النسب المئوية | كا ² الحسابية | كا ² الجدولية | درجة الحرية | درجة الخطأ | الدلالة |
|---------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|---------|
| نعم | 13 | %86.66 | 8.06 | 3.84 | 01 | 0.05 | دالة |
| لا | 02 | %13.33 | | | | | |
| المجموع | 15 | %100 | | | | | |

الجدول(19): يمثل تأثير التوقف عن التدريب على الرؤية التكتيكية لمختلف زوايا اللعب

القراءة والتحليل: من خلال الجدول (19) نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يرون أن للتوقف عن التدريب تأثير سلبي على الرؤية التكتيكية كانت %86.66 بينما نجد %13.33 من المدربين اعتقدوا عكس ذلك، حيث كا² 8.06 المحسوبة أكبر من كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 ودرجة الخطأ 0.05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

2_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

2_1 الفرضية الأولى: علاقة التوقف عن التدريب جراء فيروس كورونا بالجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال دراستنا وبالرجوع إلى الجداول 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11 توصلنا إلى أن التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم، كما أن المدربين يقرون بأن التوقف عن التدريب لفترة طويلة يؤثر سلباً على مختلف الصفات البدنية وهو ما أشار إليه " الدكتور عماد صالح عبد الرحمان" والتي بينت دراسته تأثير الصفات البدنية بعد التوقف عن التدريب (القوة، السرعة، التحمل) وذلك بوجود فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي في دراسته.

كما أكد "كوسنل 1994" وآخرون في دراستهم بعد الخضوع إلى برنامج تدريبي لمدة 12 أسبوع لتطبيق اللياقة البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص ثم الانقطاع عن التدريب لمدة سنة كاملة والتي أظهرت نتائجها.

انخفاض القوة العضلية بنسبة 45% وانخفاض القدرة العضلية بنسبة (13-8%)

كذلك بالنسبة لدراسة "fleck 1994" حيث بينت أن التوقف عن التدريب لمدة 15 يوم يؤدي إلى انخفاض الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين بنسبة 25% لدى رياضي التحمل ذوي التدريب الممتاز، وأن الانقطاع عن التدريب له علاقة طردية فكما زادت مدة التوقف زاد الانخفاض والعكس صحيح.

وبهذا يمكن تفسير هذه النتائج بأن التوقف عن التدريب جراء فيروس كورونا يؤثر سلباً على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.

ومنه الفرضية الأولى المحققة.

2_2 الفرضية الثانية: علاقة الانقطاع عن التدريب جراء فيروس كورونا بالجانب التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال دراستنا وبالرجوع إلى الجداول 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، توصلنا إلى أن التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجانب التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، كما أن المدربين

يقرون فتنخفض مردودية المهارات لدى اللاعبين ونفس الشيء بالنسبة للوعي التكتيكي للاعبين يقل بالانقطاع عن التدريب.

ورغم افتقار موضوعنا للدراسات السابقة حول الجانب التقنوتكتيكي إلا أننا توصلنا من خلال دراستنا عن طريق إجابات المدربين على الإستبيان أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب التقنوتكتيكي ومنه فالفرضية الثانية محققة.

2_3 الفرضية العامة: هناك علاقة طردية بين التوقف عن التدريب بمختلف عناصر التفوق الرياضي.

| الفرضية | مضمونها | نتيجتها |
|-----------------|--|---------|
| الجزئية الأولى | للتوقف عن التدريب علاقة طردية بالجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم | محققة |
| الجزئية الثانية | للتوقف عن التدريب علاقة طردية بالجانب التقنو تكتيكي | محققة |

الجدول (20): يبين نتائج الفرضيات الجزئية

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين كل من الفرضية الأولوية الثانية قد تحققتا وبالتالي فإن الفرضية العامة العاقلة، هناك علاقة طردية بين التوقف عن التدريب بمختلف عناصر التفوق الرياضي صحيحة ومحققة.

3- الاستنتاج العام:

- من خلال الفروض المطروحة والنتائج المتحصل عليها نستنتج:
- التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على عناصر التفوق الرياضي.
- التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجاب التقنو تكتيكي.
- كلما زادت مدة والتوقف عن التدريب كلما تأثر عناصر التفوق الرياضي أكثر سلبية.

4- إقتراحات مستقبلية:

- ضرورة وضع برامج تدريبية خاصة بعد التوقف عن التدريب لإعادة رفع مستوى عناصر التفوق الرياضي.
- القيام بالتدريبات الفردية في حالة توقف التدريبات الجماعية سواء في الحالات الطارئة أو الحالات العادية.
- إجراء دراسة حول أثر الانقطاع عن التدريب في بيوكيميائية الدم لدى لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية الاخرى.
- ضرورة إجراء دراسات مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لمعرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لديهم.

خاتمة

- لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مقصود فقد بأنا عملنا بجمع المعلومات عن الموضوع بحثنا وكان هدفنا كشف الحقائق عن موضوع دراستنا، حيث أن كرة القدم الحديثة تعرف تطورا مستمرا راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير اللاعب والمدرّب حيث يلعب هذا الأخير دورا أساسيا في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير ويتمشى مع التطور المستمر والتقدم العلمي الذي وصلت إليه اللعبة من خلال طرق التدريب المتنوعة وإعداد اللاعبين والذي يركز على الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم بهدف خوض المنافسات وتحقيق أفضل النتائج.
- إن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بعناصر التفوق الرياضي حيث أثبتنا من خلال دراستنا أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني والجانب التقني تكتيكي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر من وجهة نظر المدربين.
- وفي الأخير يمكننا القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته والاعتماد على أسس علمية في إعداد البرامج التدريبية يؤدي حتما للتطور في كافة الجوانب، كما أن النتائج المتوصل إليها نأمل أن تكون مقدمة لدراسات مستقبلية أخرى.

قائمة المراجع

1. _أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2012 ص 68،69.
2. _أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
3. _أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد - فسيولوجيا اللياقة البدنية - ط 1 - دار الفكر العربي .
4. _أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - محمد حسن علاوي -/ فسيولوجيا التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - الكويت 1984.
5. _أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد: ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن، 2014.
6. _أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
7. _أمر الله البساطي: قواعد و اسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
8. _أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، ط1، 2008.
9. _د / إبراهيم حمادي - التدريب الرياضي الحديث - ط 2 - دار الفكر العربي
10. _يسطوسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1999.
11. _بهاء الدين إبراهيم سلامة ،" فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005.
12. _ ط.د. حمريط سامي ود.كمال مقاق: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر - دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوعريريج. اطروحة مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه. 2020/2019.

13. _ ريسان مجيد خريبطن- موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية - ج 1- جامعة البصرة 1989.
14. _ صبحي قبلان: كرة اليد مهارات تدريبات إصابات، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.
15. _ د. عماد صالح عبد الحق : اثر الإنقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم. جامعة النجاح الوطنية .
16. _ محمد حسن علاوي - د / محمد نصر الدين رضوان-اختبارات الأداء الحركي- ط 3- دار الفكر العربي 1994. _ مختار أحمد النبلي -كرة القدم "الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية" - مطابع المنار الكويت 1989 .
17. _ رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، لبنان، ط 1 ، 1986.
18. _ شريف محمد، فخيث محمد: "دراسة تأثير القدرة الفيزيولوجية و البنية المرفولوجية للاعبين كرة القدم على مستوى الأداء (اواسط)، مذكرة تخرج ماستر، جامعة الجزائر3.
19. _ طه إسماعيل - عمرو أبو المجد - إبراهيم شعلان - الإعداد البدني في كرة القدم - ط 1 - دار الفكر العربي 1989 .
20. عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
21. _ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
22. _ عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 .
23. _ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات " ، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
24. _ غازي محمود صالح، هاشم ياسر حسن: كرة القدم(التدريب المهاري)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان. 2013

25. _قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر،العراق،1987.
26. _قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
27. _قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1998.
28. _كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل، عمان، 2004.
29. _كمال درويش و محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984.
30. _محمد رضا إبراهيم إسماعيل الدامغة، التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، 2008.
31. _محمد فتحي الكرداني: المدرب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر،الاسكندرية، ط1، 2015، ص 53 .
32. _محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
33. _محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه واسالييه ومشكلاته، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة، 1985، ص 107.
34. _مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
35. _مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، .
36. _مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
37. _ المومني طارق مصطفى، (2003): أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

38. _ناهـد رسـن سـكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
39. _نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.
40. _نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فيسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
41. _هاشم ياسر حسن : تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2011.
42. _د.هزاع بن محمد الهزاع: التأثيراتالفيزيولوجية الناجمة عن التوقف عن التدريب، دار النشر والتوزيع، القاهرة، ص17.
43. _وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2002.
44. _يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر و التوزيع عمان، ط1، 2013.

الكتب الاجنبية:

1. -Alford plyometrics , U.S.A. round table by L.A.A.F, magazine Rome, march , 1989.
2. _Alexandre dellal: de l' entraînement a la performance en football,OPCiT .
3. _Alexandre dellal: une saison de préparation physique en football, ed1, OPCIT.
4. _Alxaner dellaal: analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entrainement, université' de strasbourg,2008.

5. _ Dornhorff Martin Habil – L'éducation physique et sportif – OPU Alger 1993.
6. _ FIFA: jeux réduits et préparation physique intégréé,FSC,zurich, suisse.
7. -Drissi bouzid : football concepts et méthodes, OPCIT.
8. _Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.
9. _ Hostler, David Paul,(2002): The effect of high intensity cycle training muscle structure and gene expression. OHIO UNIVERSITY.
10. _Jean paul amion : football une préparation physique programmé, OPCIT.
11. _ Matveiv . L . P – Aspects fondamentaux de L'entraînement – paris –Édition Vigot 1983 – p130.
12. _ Mujika I, (2000): Dtraining: loss of training–Induced part I short trem insufficient training stimulut. Sport Med.
13. _ Rubly, M. Brucker, J. Knight, K. Ricard, M. (2001): Flesibility retention 3 weeks after a 5–day training. J Sport Rehabil.
14. moura, N.A. , plyometric training , Introduction to physiological and methodological basics and effect of training international contribution, Brazil, jon, 1988.
15. _mujika and padilla 2002/s :detraining :loss of training– inducedphysiological and performance adaptations. partetwo. Sport med :30.
16. –REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998.

17. _Vigne Gregory: détermination et variation du profil physique footballeur de très haut niveau, doctorat, université de lyon1,France,2011.
18. Weineck –J– . Manuel de L’entrainement – EDVIGOT 1997 – 4em EDITION.

المجلات الاجنبية:

1. -al attar et col. Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta–Analysis. sports medicine.2017,p907–916.
2. _altena et col. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. Journal of sleep reasearch. 2020,p1–6.
3. _ammar et col. Effects of COVID–19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB–COVID19 _garber et col. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.medicine science and sport exercice.2011,p1–13.
4. biscioti et al : Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID–19 pandemic:Medical recommondations. Biology of sport.2020,p313.
5. _buck et al : The Effects of Mental Imagery with Video–Modeling on Self–Efficacy and Maximal Front Squat Ability. Sports. 2016,p1.

6. _chen et col. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J of sport and health science. 2020, p113.
7. _chevans et col. Ensuring mental health care during the SARS-CoV-2 epidemic in France: A narrative review. Encephale. 2020, p193-202, p34-44.
8. _curcien et al : Immune system dysregulation during spaceflight: potential countermeasures for deep space exploration missions .front immunol. 2018, p23.
9. _damiot et al: Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic. gerontology, 2020, p431.
10. _duggol et al : Major features of immunosenescence, including reduced thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. aging cell. 2018, p67.
11. _haroy et col. Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial . B J of sports medicine. 2019, p145-152.
12. _jukic et al : Strategies and Solutions for Team Sports Athletes .sports. 2020. 8.56.2020, p1-9.
13. _korkmaz et col. Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. journal of nutrition and internal medicine. 2020, p1-7.
14. _luzi et redali . Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. J acta diabetologica . 2020, p159.
15. _Melchiorri et col. Detraining in young soccer players. The Journal of sports medicine and physical fitness. 2014, p27-33.

16. –mujika et padilla : Detraining: loss of training–induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus . journal of sports medicins.2000.p79/87
17. _narici et al. Impact of sedentarism due to the COVID–19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. European journal of sport.2020,p1–22.
18. _neufer et al: Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. Medsd;sports exerc;1987.
19. _nieman et al : INfluence of obsity on immune function. Jam diet assoc.1999,p486.
20. _pacanha et al. Social isolation during the COVID–19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. American journal of phisiology.2020,p6–9.
21. _peters et caldwel : Seasonal variation in physiological fitness of a semiproffessional soccer team . g.strength cond res.2009,p1370.
22. _qiu et col. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID–19 epidemic: implications and policy recommendations. General psychiatry,p1–3.
23. _vaczin et al : Short–Term High Intensity Plyometric Training Program Improves Strength, Power and Agility in Male Soccer Players . journal of humain kinetics. 2013,p26.
24. _wang et pessin : Mechanisms for fiber type specificity of skeletal muscle atrophy.opin.clin.2013,p243.

المواقع الالكترونية:

1. _https://www.aleqt.com/2011/09/22/article_583102.html, 30/05/2021 .
15 :00 ..
2. _ (<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>)à 21h45 le 01.02.2019
3. _ (<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm> à 21h47 le 01.02.2019)
4. _ (<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm> à 21h47 le 01.02.2019)
5. _<https://covid19.who.int:30/05/2021> : 14:00
6. _<https://forum.kooora.com/f.aspx?> 30/05/2021 . h:14:01

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

اختصاص: تدريب رياضي



إستمارة إستبيان

أتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذه الإستمارة التي تتدرج في اطار انجاز تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان " علاقة الانقطاع عن التدريب بسبب جائحة كورونا ببعض عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين " وشملت الدراسة تدريبي اندية كرة القدم اكابر لولاية جيجل وأعدت لهذا الغرض استبيانها تم تحكيمها من قبل أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية و نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بصدق و موضوعية ونتعهد ان كامل البيانات المجمعمة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم الا لأغراض علمية بحثية.

" وشكرا على تعاونكم "

تحت إشراف الأستاذ :

- شليغم عبد الحق

إعداد الطالبين:

- بلعابد عصام

- حداد نجيب

محور المعلومات الشخصية:

1. ماهي شهادتك التدريبيه؟

- شهادة DFE
- مستشار في الرياضة
- درجة 1، 2، 3
- محضر بدني

2. ما هو مستواك العلمي؟

- باكالوريا
- ليسانس
- ماستر
- دكتوراه

3. كم عدد سنوات خبرتك الميدانية؟

- أقل من 5 سنوات
- بين 5 - 10 سنوات
- أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: علاقة التوقف عن التدريب جراء فيروس كورونا بالجانب

البدني لدى لاعب كرة القدم.

1. هل تعتقد أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني؟

نعم لا

2. هل يؤثر التوقف عن التدريب لفترة طويلة سلبا على مختلف الصفات البدنية؟

نعم لا

• إذا كانت الإجابة نعم، ما هي أكثر الصفات البدنية التي يمكن ان تتأثر سلبا بسبب

التوقف؟

السرعة القوة المتداومة الكل معا

3. هل يؤثر التوقف عن التدريب لفترة طويلة على صفة المتداومة بشكل أكبر عن الصفات

الأخرى أو لا ؟

نعم لا

4. هل تعتقد أن التوقف عن التدريب لفترة قصيرة (أسبوع) ليس له تأثير على القوة القصوى؟

نعم لا

5. هل تظن أن التوقف عن التدريب لفترة طويلة له تأثير سلبي على الحجم الأقصى

لاستهلاك الأكسجين؟

نعم لا

6. هل تظن أن التوقف عن التدريب له تأثير سلبي على الجانب الطاقوي للرياضي؟

نعم لا

7. هل تعتقد أن التوقف عن التدريب لفترة أقل من 15 يوم ليس له تأثير سلبي على القدرة

العضلية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

8. أنت كمدرّب هل تظن ان فترة التوقف الطويل عن التدريب يؤثر تأثيرا سلبيا على الصفات

البدنية للاعبي كرة القدم؟

نعم لا

المحور الثالث: علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا بالجانب

التقنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم

1. هل تؤكد بأن الإنقطاع عن التدريب يؤثر سلبيا على الجانب التقني للاعبي كرة القدم؟

نعم لا

2. هل تعتقد بأن الإنقطاع عن التدريب يؤثر بشكل سلبي على الأداء الحركي للاعب كرة

القدم؟

نعم لا

3. هل تظن أن التوقف عن التدريب يؤثر سلبا على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

4. هل يؤثر التوقف عن التدريب سلبا على مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

5. هل تظن أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بانخفاض المستوى التكتيكي؟

نعم لا

6. هل تظن أن التوقف عن التدريب يؤثر سلبا على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي؟

نعم لا

7. هل يؤثر التوقف عن التدريب سلبيا على الوعي التكتيكي لدى اللاعبين لتعليمات المدرب؟

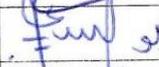
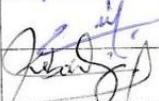
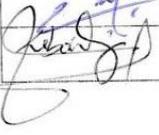
نعم لا

8. هل ترى أن الرؤية التكتيكية لمختلف زوايا اللعب لدى اللاعبين تتأثر بالتوقف عن

التدريب؟

نعم لا

قائمة المحكمين:

| الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | شهادة التدريب | مدة العمل في مجال الاختصاص | التوقيع |
|------------------|----------------------------|---------------|----------------------------|---|
| 1- هوديع عزيز | أستاذ مؤقت (طالبة دكتوراه) | درجة ثالثة | عامين |  |
| 2- يوطا جين عادل | أستاذ مطهر بن | / | / |  |
| 3- كورينا زمامة | طالبة دكتوراه | درجة ثالثة | عاشرة |  |
| 4- قبايلي ليلية | أستاذة صاعدة | درجة ثالثة | ٨ سنوات |  |

قائمة المحكمين

قائمة مدربي ولاية جيجل صنف أكبر (29 مدرب):

الإتحاد الجزائري لكرة القدم
 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL
 الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE
 الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل
 LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL

Liste nominative des entraineurs

| Division nationale 3 | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------|
| N° | Nom & Prénom | club |
| 01 | HARROUCHE | JS.DJIJEL |
| 02 | BENMERZOUK | CRVM.JIJEL |
| INTER REGIONS | | |
| 01 | ZAIMECHE | CRB.EL MILIA |
| REGIONALE 1 | | |
| 01 | KEDDAM | FC.TAHER |
| REGIONALE 2 | | |
| 01 | BEDRONNI | CRB.EL KANAR |
| 02 | MESSAOUDENE | USB.TAHER |
| 03 | LAOUICI | MB.KAOUS |



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL
 الاتحاد الجزائري لكرة القدم
 LIGUE REGIONALE DE FOOT-BALL - CONSTANTINE



الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل
 LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL

Liste nominative des entraineurs

| Division Honneur | | |
|----------------------|---------------------|-----------------|
| N° | Nom & Prénom | club |
| 01 | BOUDJERDA YAAKOUB | CA.TASSOUST |
| 02 | LAOUICI BILAL | CRB.JIJEL |
| 03 | BEKIOUA ABDESLAM | ES.CHEKFA |
| 04 | BOUAMOUCHE MESSAOUD | JCR.TEXENNA |
| 05 | KAIKAA AZEDDINE | MC.TAHER |
| 06 | BOUZNADE MOHAMMED | NRB.ODJANA |
| 07 | KERROUM FAOUZI | US.EL MILIA |
| 08 | HELLA BILAL | USM.DJIDJEL |
| 09 | KEHAL MOHAMMED | USO.ALI |
| 10 | CHELIGHEM AHCENE | USS.A/AZIZ |
| 11 | BOUFALATA CHERIF | JS.MAROUF |
| 12 | LAIEB NABIL | ERB.DJIMLA |
| 13 | FENIER HOCINE | NRB.EMIR AEK |
| Division Pré-Honneur | | |
| N° | Nom & Prénom | club |
| 01 | FENIER AYACHE | CRB.TAHER |
| 03 | BOUTARFI FERHAT | CR.GHEZALA |
| 04 | GHIAT TARIQ | CR.OULED ALLAL |
| 05 | BOUZOK MAHIEDDINE | CR.OULED YAHIA |
| 06 | BOULBINA FARID | CSA.EL ANCER |
| 07 | KHELLAF NACER | JS.KAOUS |
| 08 | BOULKERARA FARID | US.OULED ASKEUR |
| 09 | ZARA BOUALEM | CRB.YADJIS |

ملخص الدراسة

❖ ملخص الدراسة:

تناولنا في بحثنا هذا التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا ببعض عناصر التفوق الرياضي (الجانب المدني، الجانب التقني تكتيكي) لدى لاعبي كرة القدم صنف من وجهة نظر المدربين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينه قوامها 15 مدرباً لفئة الأكاير لولاية جيجل واستخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة كما اعتمدنا الاستبيان كأداة بحث حيث قمنا بجمع البيانات ومعالجتها باستخدام النسبة المئوية (%) واختبار كاي²، كما تم التأكد من صحة الفرضيات المطروحة، النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بينت أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية ببعض عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وهو ما اتفقت معه بعض الدراسات السابقة خاصة المتعلقة بالجانب البدني، حين تأكدنا من خلال دراستنا ضرورة القيام بالتدريبات الفردية في حالة التوقف عن التدريبات الجماعية للمحافظة على إمكانيات عناصر التوقف عن التدريب لإعادة رفع المستوى عناصر التفوق الرياضي.

توصلنا إلى أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية ببعض عناصر التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط من وجهة نظر المدربين.