الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

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

قسم: التدريب الرياضي

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

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

أثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM ولاية تبسة

إعداد الطلبة:

شرقي نبيل

جغبلو منتهى

إشراف:

أ.د. قاسمي فيصل

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
جاب الله حسين	أستاذ محاضر - (ب) -	رئيسا
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	مشرفا و مقررا
مجرالي أحمد	أستاذ محاضر - (ب) -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾

سورة هود الآية (88)

شكر وعرفان

الحمد لله الذي منّ عليّ بإتمام هذا الجهد، وبفضله وحده تكللت مسيرتي البحثية بالنجاح.

أتوجه بأخلص عبارات الامتنان والعرفان إلى:

الأستاذ الدكتور قاسمي فيصل، الذي تفضل بمتابعة العمل وتقديم التوجيهات القيمة حتى اكتماله.

للدكتور لعمارة سليم، الذي لم يألُ جهدًا في توجيهي ودعمي منذ بداية البحث، فكان نبراسًا للعلم والصبر.

كما أشكر أعضاء وإطارات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – تبسة، وجامعة الشيخ العربي التبسي، خاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي، على ما قدموه من معارف وخبرات أغنت تخصصي في التدريب الرياضي النخبوي.

ولا أنسى عائلتي الكريمة وأصدقائي، الذين كانوا سندي في كل مرحلة، فجزاهم الله خير الجزاء.

أخيرًا، أسأل الله أن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن يجعله لبنة في خدمة العلم والتعلم .

إهداء

" إلى من كانت السند والملجأ، إلى من سهرت الليالي لأجلي، ورفعت كفّ الدعاء في صمت...

إلى أمي العزيزة شهلة، رمز الحنان والتضحية، كل الامتنان والحب لكِ.

وإلى من علّمني الصبر والثبات، وكان دومًا القدوة والداعم...

إلى أبي الغالي الزين، أبعث لكَ أسمى عبارات الشكر والعرفان.

إلى إخوتي الأعزاء:

عامر، محمد لمين ،أحمد عبد الجواد،

وإلى أخواتي الغاليات: بسمة، نورالهدى، خميسة، فضيلة، غادة .

وإلى زوج أختي الكريم عبد الحكيم، و أبناؤها الأحبة ...

لكم جميعًا محبّتي وامتناني، فبدعمكم وتشجيعكم وصلت إلى هذه اللحظة.

وإلى صديقي الوفي سيف الدين، الذي كان نعم الأخ والسند في كل مراحل هذه الرحلة...

لكم شكري الخالص وتقديري الكبير.

أهدي لكم جميعًا ثمرة هذا الجهد، عربون حب وامتنان لا يفيه الحرف حقه ".

نبيل

الإهداء

بسم الله العليم الحكيم، والصلاة والسلام على خير الخلق أجمعين،

الحمدُ للهِ حمدَ الشاكرين، على نِعَمٍ لا تُعدُّ ولا تُحصى،

وعلى توفيقه الذي جاد، وإلهامه الذي ساد، فهو المبتدأ والمنتهى، والركنُ إذا زلّ العزمُ و انكسر الرجاء.

إلى من غرَسوا في قلبي بذور الطموح، وسقوه بماءِ الصبر والكفاح،

إلى الأسرة التربوية، مشاعل النور، وروّاد الفكر، منارةُ السالكين وطريقُ الباحثين،

وإلى عائلتي السندِ والعضدِ، نبضُ قلبي، وصدى روحي، الذين أحاطوني بدعائهم، ورفعوني بأملهم، ووهبوني صبرهم حين خانني التعب.

أهدي هذا العمل...

إلى كل رياضيٍ سعى، ولم يكلّ، وجَدّ، ولم يملّ،

إلى كلّ من أراد أن يرتقي بالجسدِ كما يرتقي بالحلم، وأن يسابق الزمن لا العدوّ،

إلى كل مدربٍ جعل من التدريب رسالة، لا مهنة، ومن الإنجاز أمانة، لا غاية.

هذا ثمرةُ جُهدٍ، ونقطةُ ضوءٍ في بحرِ البحث، أرجو أن تكون مفتاحًا لفهمِ أثرِ الانقطاعِ على العطاء،

ونبراسًا يُضيء طريقَ الطامحين في سُبُل الأداء.

والله وليّ التوفيق، ومنه وحده الرجاء.

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
مقدمة	أ
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1. الإشكالية	02
2. الفرضيات	04
3. أهداف الدراسة	04
4. أهمية الدراسة	04
5. أسباب اختيار الموضوع	05
6. المفاهيم والمصطلحات الدالة	06
الفصل الثاني : الخلفية النظرية	
الإطار النظري للدراسة	09
أولا : الانقطاع عن التدريب	09
1. تعريفه	09
2. خصائصه	09
1.2. الانقطاع عن التدريب القلبي التنفسي	09
2.2 الانقطاع عن التدريب الأيضي	10
2.3. الانقطاع عن التدريب العضلي	10
2.4. الانقطاع عن التدريب وتحمل الأداء	11
3. الانقطاع عن التدريب و المرحلة الانتقالية	11
ثانيا : المرحلة الانتقالية	13
1. مراحل الدورة التدريبية الكبرى	13
2. الفترة الانتقالية	14

1.2. تعريفها	14
2.2. أهميتها	15
3.2. أشكالها	16
4.2. شروط التدريب في المرحلة الانتقالية	17
5.2. فترات المرحلة الانتقالية	17
6.2.عوامل تسيير المرحلة الانتقالية	19
ثالثا : كرة القدم	21
1. تعريف كرة القدم	21
2. تاريخ كرة القدم في الجزائر	21
3. مميزات كرة القدم	23
4. معايير النجاح في كرة القدم	25
5. المهارات الأساسية لكرة القدم	26
6. الصفات البدنية للاعبات كرة القدم	29
7. علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية لكرة القدم	32
الدراسات السابقة و المشابهة	33
التعليق على الدراسات السابقة	38
الفصل الثالث : الاطار التطبيقي للدراسة	
أولا : الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية	43
1. الدراسة الاستطلاعية	43
2. منهج الدراسة	43

3. مجتمع الدراسة	44
4. عينة الدراسة	44
5. متغيرات الدراسة	44
6. مجالات الدراسة	45
7. أدوات الدراسة	45
8. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	51
9. أدوات المعالجة الاحصائية	53
10. خطوات سير البحث	54
ثانيا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	55
1) عرض و تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البدنية	55
2) عرض و تحليل وتفسير نتائج الاختبارات المهارية	58
ثالثا : مناقشة النتائج	60
رابعا : الاستنتاجات	65
خامسا: التوصيات	66
الخاتمة	68
قائمة المصادر والمراجع	71
الملاحق	.
ملخص الدراسة	.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح محتوى فترات الدورة التدريبية الكبرى	13
02	يوضح حساب نتائج اختبار دقة التمرير	48
03	يوضح حساب نتائج اختبار التسديد	50
04	يوضح نتائج ثبات الاختبارات البدنية	52
05	يوضح نتائج ثبات الاختبارات المهارية	52
06	نتائج صدق الاختبارات البدنية	53
07	نتائج صدق الاختبارات المهارية	53
08	يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في الاختبارات البدنية قبل وبعد انقطاعهم عن التدريب	55
09	يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين قبل وبعد الانقطاع في التدريب في الاختبارات البدنية	56
10	يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في الاختبارات المهارية قبل وبعد انقطاعهم عن التدريب	58
11	يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين قبل وبعد الانقطاع في التدريب في الاختبارات المهارية	59

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح اختبار الجري 20 متر	46
02	يوضح اختبار دقة التمرير	49
03	يوضح اختبار دقة التسديد	50
04	يوضح اختبار المراوغة	51
05	يوضح طريقة تطبيق معامل الاستقرار	51

مقدمة

يعرف التدريب الرياضي على أنه إعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى ، يعتبر تحقيق الرياضيين للمستويات العالية هو الهدف الرئيسي لعملية التدريب الرياضي ولتحقيق هذا الهدف يتم التخطيط لعملية التدريب بشكل علمي يشمل تقسيم هذه العملية لعدة مراحل تهدف الي تطوير والحفاظ علي مكونات الحالة التدريبية للرياضيين ، حيث يتم تنفيذ ذلك من خلال استمرارية التدريب المقنن المنتظم الذى يؤدى بما يحدثه من تغيرات وظيفية خلال كل مرحلة إلى تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد المبذول. وهو ما يسعى إليه المدرب واللاعب لإدارة الفعاليات والمسابقات الرياضية ، وهذا من خلال اجراء التدريب اليومي ولعدة أسابيع أو أشهر وسنوات لتحقيق ذلك ، واظهار التكيف الفيزيولوجي لمختلف أحمال التدريب ، بما يتلاءم وظروف التدريب و المنافسة .

إن الفترة الانتقالية هي المدة الزمنية ما بين انتهاء فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، وهي فترة راحة نشطة تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترتي الإعداد والمنافسات، وتأهيل الجسم للانتقال التدريجي إلي فترات ومراحل تدريبية جديدة لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، حيث يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة . ناهيك على أنها التي تتميز بالراحة الايجابية و السلبية ، ما يستدعي الاستمرار أو الانقطاع عن التدريب خاصة في كرة القدم ، الرياضة التي تتميز بموسم رياضي متعب وشاق ، لما تحتويه من مسابقات رياضة معقدة ومتشابكة على اللاعب خلال الموسم الرياضي ، الامر الذي قد يدفع الاعب إلى استغلال الفترة الانتقالية في الراحة والانقطاع عن التدريب ، وربما يؤدي إلى فقدان جزئي أو كلي للعديد من هذه التكيفات البدنية و المهارية المؤثرة في الانجاز . وبالتالي انخفاض الأداء البدني للرياضي ، ومن هنا برزت أهمية الدراسة في معرفة أثر الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية على الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم .

وقد تضمنت دراستنا في اطار سعيينا للإجابة على الاشكالية التي دفعتنا للبحث على ثلاثة فصول أساسية كما يأتي :

الفصل الاول : الاطار التمهيدي للدراسة الذي اشتمل على اشكالية الدراسة و فرضياتها العامة والجزئية ، أهميتها وأهدافها ، الأسباب التي دفعتنا لاختيار الموضوع ، إضافة للمصطلحات والمفاهيم الأساسية الدالة في الدراسة .

الفصل الثاني : الخلفية النظرية للدراسة وما تحتويه من تفصيل معارف نظرية مبنية على أسس علمية ، حيث تطرقنا في هذا الفصل في شقه الاول إلى الانقطاع عن التدريب أولا ، ثم ثانيا إلى المرحلة الانتقالية ، وثالثا إلى كرة القدم ، أما الشق الثاني فعرضنا الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها مشيرين إلى استفادتنا من هذه الدراسات وما يميز دراستنا الحالية عن السابقة .

الفصل الثالث : عرضنا الاجراءات المنهجية المتعلقة بالدراسة الميدانية في الجزء الاول من هذا الفصل ، أما الجزء الثاني فاحتوى على عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة . ثم مناقشة هذه النتائج على ضوء فرضيات الدراسة كجزء ثالث في هذا الفصل .

الفصل الأول :

الإطار التمهيدي للدراسة

1.الاشكالية

إن من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم، وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتنوعت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد و مدارس خاصة متخصصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة بهذه اللعبة . ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعلمية آخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لابد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل . ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن بين هذه الخصائص أو المتطلبات هناك متطلبات بدنية وفسيولوجية بالإضافة إلى الفنية، الخططية والنفسية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعددات النفسية الايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر (حمريط سامي، 2020).

وبما أن التدريب الرياضي هو عملية تنتج تغييرا في الحالة (الجسدية، الحركية، والإدراكية والعاطفي) المبنية عمى أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، مما ينعكس على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وبو الفوز في المباريات (Jurgen Weinek, 1999).

والتدريب الرياضي هو عبارة عن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية والفنية والخططية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق تطبيق البرامج التدريبية سواء في الملعب أو الصالة من خلال التدريبات الفنية والتمرينات والبرامج الخططية وذلك بهدف الرفع من مستواه ووصوله الى اعلى المستويات الرياضية وتحقيق البطولات سواء المحمية أو الدولية والعالمية والاولمبية (محمد فتحي الكرداني، 2015).

إلا أن تطور المستوي الرياضي يرتبط باستمرارية التدريب علي فترات متتالية طوال العام ، تشمل فترة الإعداد وتهدف إلي تطوير المستوى ، وفترة المنافسات ويتم خلالها الحفاظ علي المستوى ، ثم الفترة

الانتقالية والتي يتم توجيه التدريب خلالها بما يضمن الانتقال من سنة تدريبية لأخري دون انقطاع في عملية التدريب ، حتي يمكن تطوير الفورمة الرياضية بصورة مستمرة.

أن الفترة الانتقالية هي المدة الزمنية ما بين انتهاء فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، وهي فترة راحة نشطة تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترتي الإعداد والمنافسات، وتأهيل الجسم للانتقال التدريجي إلي فترات ومراحل تدريبية جديدة لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، حيث يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة . ومن هنا ظهرت الأهمية القصوى للفترة الانتقالية كأحد الفترات المهمة فى تخطيط التدريب الرياضي باعتبار أن الانتقاص المفاجئ من الحمل نتيجة الإهمال الذي تعانيه الفترة الانتقالية من النواحي التدريبية سواء من المدربين أو اللاعبين له تأثير سلبى على المستوى البدني والفني ، الأمر الذى يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم (خالد حسين محمد علي).

كما أن عملية التكيف تختلف من إنسان إل آخر وهي ك لك محدودة ل لك فإن كثرة التدريب يمكن أن تؤدي إل تطور قليل وفي بعض الحالات يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي ومن هنا فإن حجم التدريب يعتر من المثيرات لتحسين الأداء البدني، وهذا الحجم قد يزداد وبالتالي يمكن أن يحدث مشاكل ومتاعب لهذا اللاعب ومن هذه المتاعب الإرهاق والتعب وأعراض فرط التدريب أو انخفاض الأداء البدني.

من هنا كان لابد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني إما بسبب الإصابة أو بسبب خضوعهم للعمليات الجراحية أو بسب نهاية الموسم الرياضي وغيرها وهذا ما يسمى بالانقطاع عن التدريب (Detraining) (سامي حمريط، 2019).

فمن خلال ما تقدم قد يؤثر الانقطاع عن التدريب بمختلف اسبابه على جميع جوانب قدرات الاعب سلبا ، ما يؤدي الى سقوط حر في الكفاءة البدنية و الوظيفية له ، هذا الغموض يعرض اللاعبين لخطر فقدان القدرة التنافسية، ويفرض على الأندية تكاليف باهظة لاستعادة مستويات الأداء المطلوبة وهو ما تبرز المشكلة في عدم وضوح الآليات التي تؤدي إلى تراجع الأداء البدني و المهاري خلال الفترة الانتقالية، وغياب معايير مُحددة لقياس هذا التراجع ومواجهته، مما يستدعي دراسة تفصيلية لفهم ديناميكيات الانقطاع وتأثيره على الجانبين البدني والتقني، مما دفعنا للبحث عن دراسة تأثير الانقطاع عن التدريب خلال الفترة الانتقالية على الأداء البدني و المهاري للعبي كرة القدم من خلال وضع التساؤلين التاليين :

- ما هو تأثير فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية على الأداء البدني للاعبي كرة القدم؟
- ما هو تأثير فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم؟

2.الفرضيات

- تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء البدني للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر .
- تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر .

3.أهداف الدراسة

1. تحديد تأثير الانقطاع على المتغيرات البدنية والفسيولوجية من خلال قياس التغيرات في القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين بعد فترات الانقطاع عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم .
2. تقييم تأثير الانقطاع على الأداء المهاري من خلال تحليل وقياس المهارات الفنية للاعبين نتيجة فترات الإنقطاع عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم.
3. اقتراح استراتيجيات وبرامج تدريبية للحفاظ على مستويات الأداء خلال فترات الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم .

4.أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في اعتبار موضوع الانقطاع عن التدريب الرياضي واحدا من أهم المواضيع التي تعتر أساسا مرجعيا في عالم الرياضة باعتباره نتيجة حتمية وإجراء وجب القيام به بعد الجرعات التدريبية المختلفة سواء في المواسم الرياضية أو بعد انتهائها فإذا تمت دراسة هذا الموضوع دراسة علمية منهجية تؤدي إل معرفة التأثيرات الناجمة عنه فإن هذا بالضرورة يؤدي إلى معرفة الشيء الكثير في عالم التدريب الرياضي في مختلف المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستويات المهارية التي تخص لعبة كرة القدم ، ويكتسب هذا البحث أهميته من عدة جوانب في مقدمتها ما يلي:

- تسهم الدراسة في تحديد مدى تأثير فترات الانقطاع على الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم، مما يساعد في وضع استراتيجيات تدريبية مناسبة خلال هذه المرحلة من الموسم الرياضي لهذه الرياضة .
- توفر نتائج الدراسة معلومات قيمة للمدربين حول كيفية تصميم برامج تدريبية تأخذ في الاعتبار تأثير فترات الانقطاع في كرة القدم ، بهدف الحفاظ على مستويات الأداء البدني والمهاري.
- ستساعد المدربين والقائمين على فرق كرة القدم للانتباه لظاهرة انخفاض اللياقة البدنية من جراء التوقف عن التدريب ومحاولة التخطيط لتفاديها أو التقليل من آثارها.

5. أسباب اختيار الموضوع

- تعد الفترة الانتقالية مرحلة حاسمة في البرامج التدريبية لكرة القدم، حيث يرتكز عليها نجاح الاستعداد للموسم الجديد. فهم تأثير الانقطاع عن التدريب خلالها يساعد في تصميم استراتيجيات فعّالة للحفاظ على الأداء البدني والمهاري للاعبين.
- على الرغم من أهمية الفترة الانتقالية، لا توجد دراسات كافية تقيّم تأثير الانقطاع الطويل أو القصير على الجانبين البدني والمهاري معًا، خاصة في البيئات الرياضية العربية.
- تحديد نقاط الضعف التي يسببها الانقطاع (مثل انخفاض التحمل أو تراجع الدقة في التمريرات) يمكّن المدربين من تطوير برامج تدريبية تكميلية أو أنشطة بديلة خلال الفترات الانتقالية.
- المساهمة في وضع إرشادات لتجنب هذه المخاطر التي قد تنتج عن الانقطاع المفاجئ عن التدريب و فقدان اللياقة البدنية، مما يزيد خطر الإصابات عند العودة.
- المهارات الخاصة بكرة القدم (مثل التمديد أو المراوغة) قد تتراجع دون تدريب منتظم. الدراسة تبحث في مدى هذا التراجع وطرق التخفيف منه.
- النتائج تساعد الأندية في تحديد المدة المثلى للفترة الانتقالية، وتوزيع فترات الراحة، واختيار أنشطة التعافي المناسبة (كتمارين الإحماء الخفيفة أو الجلسات النفسية).
- تساهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية بمجال تدريب كرة القدم، وتقديم نموذج تطبيقي يمكن تعميمه على رياضات أخرى.

6.المفاهيم والمصطلحات الدالة

1. الانقطاع عن التدريب

- **اصطلاحا** : يعرف أنو الخسارة الجزئية أو الكمية للتكيف الناجم عن التدريب كنتيجة للتوقف والإقلاع عن التدريب أو الانخفاض الكبير في حمل التدريب (W. Larry Kenney, 2015) .
- **اجرائيا** : الفترة الزمنية التي يتوقف فيها اللاعب عن المشاركة في التدريبات المنظمة، سواء لأسباب صحية، تنظيمية، أو استراحة، مما قد يؤثر على استمرارية التقدم البدني والمهاري.

2. الفترة الانتقالية

- **اصطلاحا** : هي المدة الزمنية ما بين انتهاء فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، وهي فترة راحة نشطة تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترتي الإعداد والمنافسات، وتأهيل الجسم للانتقال التدريجي لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية (Dietrich Harre, 2010).
- **اجرائيا** : هي المرحلة الزمنية بين نهاية موسم رياضي وبداية موسم جديد، يتم خلالها تقليل الحمل التدريبي للسماح للاعبين بالاستشفاء البدني والنفسي، مع الحفاظ على مستوى معين من اللياقة لتجنب فقدان المكتسبات البدنية والمهارية.

3. الأداء البدني

- **اصطلاحا** : هي تلك العملية التدريبة التي تهدف إلى تطوير و تحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة والتحمل و المرونة ، وما ينتج من اندماج بعضها ببعض ، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي ، وجميع السمات النفسية و الشخصية الارادية للفرد الرياضي (سعدون محمد الأمين، 2023).
- **اجرائيا** : قدرة اللاعب على تنفيذ المهام البدنية المطلوبة في كرة القدم، مثل الجري، القفز، والتحمل، ويُقاس من خلال اختبارات محددة تقيس عناصر اللياقة البدنية كالسرعة، القوة، والمرونة.

4. الأداء المهاري

- **اصطلاحا** : هو نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت وحركات تؤدى بالتوالي ، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد

الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة ، كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة (احمد امر الله البساطي، 1998).

- **اجرائيا** : مدى إتقان اللاعب للمهارات الفنية الأساسية في كرة القدم، مثل التمرير، التسديد، والمراوغة، ويُقاس من خلال تقييم دقة وسرعة وكفاءة تنفيذ هذه المهارات في ظروف مختلفة.

5. كرة القدم

- **اصطلاحا** : هي لعبة تتم بين فريقن كل منهما يتكون من 11 لاعبا يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى الهدف ، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس ، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بمسك الكرة بيده داخل منطقة تسمى منطقة الجزاء (رشيد فرحات، 1999).
- **اجرائيا** : لعبة رياضية جماعية تُلعب بين فريقين، كل فريق يتألف من 11 لاعبا، تهدف إلى تسجيل الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم، وتُمارس وفق قوانين محددة على ملعب مستطيل مع مرميين في كل طرف.

الفصل الثاني :

الخلفية النظرية

الإطار النظري للدراسة

أولا : الانقطاع عن التدريب

1. تعريفه

تم تعريف الانقطاع عن التدريب مؤخرًا على أنه الخسارة الجزئية أو الكلية للتكيفات التشريحية والفسيولوجية والأدائية الناتجة عن التدريب، كنتيجة لتقليل أو إيقاف التدريب (Mujika I. Padilla S, Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I. , 2000) . و من المهم التمييز جيدًا بين العملية التي يفقد من خلالها الرياضي جزءًا أو كل التكيفات الناتجة عن التدريب (أي تقليل التدريب، أو إيقاف التدريب، أو التغذية)، ونتيجة هذه العملية، وهي التكيفات المفقودة بحد ذاتها(Inigo MUJIKA) .

2. خصائصه

الانخفاض الكبير في مستوى النشاط البدني المعتاد للرياضيين الذي يميز فترات التشذيب (تقليل التدريب) قد يعني تحفيزًا تدريبيًا غير كاف. هذا يمكن أن يؤدي إلى بعض الخصائص الفسيولوجية والأدائية السلبية للانقطاع عن التدريب.

1.2. الانقطاع عن التدريب القلبي التنفسي

عندما يتوقف الرياضي تمامًا عن التدريب، فإن استهلاكه الأقصى للأكسجين (VO2max) سيعاني من انخفاض يتراوح بين 4 و14٪، وعادةً ما تكون هذه الخسارة أكثر وضوحًا عندما يكون الاستهلاك الأولي أعلى. يعود انخفاض VO2max إلى حد كبير إلى فقدان سريع جدًا (أحيانًا في يومين) لحجم الدم الكلي والبلازما، حيث يحدث الأخير بسبب انخفاض محتوى البروتين البلازمي. تبلغ خسارة حجم الدم حوالي 5-12٪ وتحد من ملء البطين أثناء التمرين. نتيجة لذلك، ينخفض حجم الضربة القلبية، ولا يتمكن الرياضي من الحفاظ على VO2max على الرغم من زيادة معدل ضربات القلب بنحو 5-10٪. هذه الزيادة في معدل ضربات القلب يمكن ملاحظتها أيضًا أثناء التمارين ذات الكثافة تحت القصوى. نظرًا لأن زيادة معدل ضربات القلب ليست كافية للتعويض عن انخفاض حجم الضربة، ينخفض النتاج القلبي الأقصى وتحت القصوى، بينما قد يزداد أثناء الراحة. تتدهور الوظيفة التنفسية أيضًا بسرعة، غالبًا بالتوازي مع VO2max.

فقدان كتلة القلب (أحجام البطينين وسمك الجدران) ممكن أيضًا. في المقابل، يزداد ضغط الدم والمقاومة المحيطية الكلية لدى الرياضيين بعد فترات قصيرة من الخمول (Mujika I. Padilla S, Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans, 2001).

2.2 الانقطاع عن التدريب الأيضي

على المستوى الأيضي، يتميز الانقطاع عن التدريب بزيادة الاعتماد على الكربوهيدرات وانخفاض مساهمة الدهون أثناء التمرين، سواء كان أقصى أو تحت أقصى. حتى التدريب غير الكافي لفترة قصيرة يؤدي إلى زيادة نسبة التبادل التنفسي. تنخفض تحمل الجلوكوز وامتصاص الجلوكوز الكلي بسرعة وبشكل كبير، بسبب انخفاض حساسية الأنسولين وانخفاض محتوى بروتين النقل العضلي GLUT-4. ينخفض نشاط إنزيم ليبوبروتين الليبيز العضلي، بينما يزداد في الأنسجة الدهنية، مما يعزز تراكم الأنسجة الدهنية. بالإضافة إلى ذلك، يتم عكس البروفيل الدهني المضاد لتصلب الشرايين المرتبط بالتدريب. (Mujika I. Padilla S, Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans, 2001)

يزداد تركيز اللاكتات في الدم عند كثافات التمرين تحت القصوى، ويظهر عتبة اللاكتات عند نسبة أقل من الاستهلاك الأقصى للأكسجين. هذه التغييرات، مقترنة بانخفاض القدرة على التخزين المؤقت، تنتج حموضة عضلية أعلى بعد التمرين. تنخفض تركيزات الجليكوجين في العضلات المدربة بسرعة، وتعود إلى قيم الخمول في غضون أسابيع قليلة من التوقف (Costill D.L Fink W.J. Hargreaves M. King D.S. Thomas R. Fielding R, 1985).

2.3. الانقطاع عن التدريب العضلي

يتميز النسيج العضلي بطبيعته الديناميكية وقابليته المذهلة للتكيف، مما يسمح له بالاستجابة لمستويات مختلفة من المتطلبات الوظيفية. عندما تكون هذه المتطلبات غير كافية للحفاظ على التكيفات الناتجة عن التدريب، يحدث فقدان للياقة العضلية. وهذا يشمل تغيرات في بنية العضلة ووظيفتها. قد تنخفض الكثافة الشعرية للعضلة، وتوزيع الألياف العضلية ومساحة مقطعها العرضي، والفرق الشرياني الوريدي للأكسجين، وحتى تركيز الميوجلوبين لدى الرياضيين بعد بضعة أسابيع من التوقف عن التدريب (Mujika I.Padilla S, 2001)، لكن هذه التغييرات ليست شائعة بعد فترة تشذيب سيئة التخطيط. ومع ذلك، لوحظت

انخفاضات سريعة وتدريجية في نشاط الإنزيمات الأكسدية لدى السباحين .(Costill D.L Fink W.J. Hargreaves M. King D.S. Thomas R. Fielding R, 1985).

2.4. الانقطاع عن التدريب وتحمل الأداء

يؤدي الخسارة العامة للياقة القلبية التنفسية، والكفاءة الأيضية، وقدرة العضلات التنفسية إلى انخفاض سريع في أداء التحمل للرياضي. وقد تم إثبات ذلك، على سبيل المثال، من خلال قياسات الأداء الأقصى في السباحة (Claude A.B., 1991) .

عادة ما يتم الحفاظ على أداء تمارين القوة لعدة أسابيع من التدريب غير الكافي، لكن القوة الخاصة بالرياضة قد تعاني من خسائر كبيرة خلال هذه الفترات(Neuffer P.D., 1987)

3. الانقطاع عن التدريب و المرحلة الانتقالية

بعد فترات طويلة من التدريب والعمل الجاد والمسابقات المجهدة التي يمكن أن يتراكم فيها التعب الفسيولوجي والنفسي ، يجب استخدام فترة انتقالية لربط خطط التدريب السنوية أو التحضير لمسابقة رئيسية أخرى ، كما في حالة الدورة الثنائية ، الدورة الثلاثية ، وخطة التدريب السنوية متعددة الدورات. تلعب المرحلة الانتقالية دورا مهما في إعداد الرياضي للدورة التدريبية التالية. يجب أن يبدأ الرياضي المرحلة التحضيرية الجديدة فقط عندما يتعافى تماما من الموسم التنافسي السابق. إذا بدأ الرياضي مرحلة تحضيرية جديدة دون الشفاء التام ، فمن المحتمل أن يضعف الأداء في الدورات التنافسية المستقبلية وسيزداد خطر الإصابة.

المرحلة الانتقالية ، التي غالبا ما تسمى بشكل غير لائق في غير موسمها ، تربط بين خطتين تدريبيتين سنويتين. تسهل هذه المرحلة الراحة النفسية والاسترخاء والتجديد البيولوجي مع الحفاظ على مستوى مقبول من الإعداد البدني العام (40 ٪ إلى 50 ٪ من المرحلة التنافسية). يجب أن يكون التدريب مفتاحا منخفضا: يجب تقليل جميع عوامل التحميل ؛ يجب أن تركز مكونات التدريب الرئيسية على التدريب العام ، مع الحد الأدنى من التطوير الفني أو التكتيكي ، إن وجد. يجب أن تستمر المرحلة الانتقالية بشكل عام من 2 إلى 4 أسابيع ولكن يمكن تمديدها إلى 6 أسابيع ، خاصة للرياضيين الأصغر سنا. في ظل الظروف العادية ، يجب ألا تستمر المرحلة الانتقالية أكثر من 6 أسابيع.

هناك نهجان مشتركان للمرحلة الانتقالية. يشجع النهج الأول (غير الصحيح) على الراحة الكاملة دون أي نشاط بدني ؛ في هذه الحالة ، يكون المصطلح في غير موسمه مناسبا تماما. يمكن أن يؤدي هذا الانقطاع المفاجئ للتدريب وعدم النشاط الكامل إلى إعاقة كبيرة حتى لو تم إجراؤها لفترة قصيرة فقط .

اقترح بعض المؤلفين أن التوقف المفاجئ للتدريب من قبل الرياضيين المدربين تدريبا عاليا يخلق ظاهرة تعرف باسم متلازمة الامتناع أو متلازمة الاسترخاء أو الامتناع عن ممارسة الرياضة أو متلازمة الاعتماد على التمرين. يبدو أن هذا النوع من الامتناع يحدث عند الرياضيين الذين إما يتوقفون عن التدريب عمدا أو يضطرون إلى التوقف عن التدريب استجابة لإصابة. يمكن أن تتميز متلازمة الامتناع بالعديد من الأعراض بما في ذلك الأرق والقلق والاكتئاب والتغيرات في وظيفة القلب والأوعية الدموية وفقدان الشهية. عادة ما تكون هذه الأعراض غير مرضية ويمكن عكسها إذا تم استئناف التدريب في غضون فترة زمنية قصيرة. إذا استمر التوقف عن التدريب لفترة طويلة ، يمكن أن تصبح هذه الأعراض أكثر وضوحا ، مما يشير إلى أن جسم الرياضي غير قادر على التكيف مع هذا الخمول المفاجئ. الإطار الزمني الذي تظهر فيه هذه الأعراض محدد للغاية للرياضي الفردي ؛ بشكل عام ، يمكن أن يحدث في غضون 2 إلى 3 أسابيع من عدم النشاط ويختلف في شدته.

يمكن أن يؤدي تقليل مستوى التدريب ببساطة إلى تحفيز تأثير عدم التدريب الذي سيقلل من الفسيولوجية وقدرة الأداء. وسيرتبط حجم آثار عدم التدريب بمدة فترة عدم التدريب. يمكن أن يؤدي الامتناع قصير المدى ، والذي يحدث في أقل من 4 أسابيع ، إلى بعض الانخفاض الكبير في أداء التحمل والقوة .(Tudor Bompa, 2021)

ثانيا : المرحلة الانتقالية

1. مراحل الدورة التدريبة الكبرى

هذه المراحل هي تفصيلات دقيقة للفترات، وتهدف إلى توجيه رياضي محدد :

الفترات	مراحل الدورة الكبرى	الهدف المنشود
الإعدادية	إعداد عام أو ممتد	التعلّم والتطوير وتحقيق الانسجام بين القدرات البدنية الشاملة دون التركيز المباشر على الأداء التنافسي، بما يتيح معالجة نقاط الضعف المعرّفة مسبقًا وتنمية مهارات جديدة. في هذه المرحلة يُنفّذ أكبر حجم من العمل التدريبي.
	إعداد نوعي أو مكثّف	تطوير القدرات الخاصة باللعبة مع مراعاة الجوانب التقنية والتكتيكية وتنمية القوة. في هذه المرحلة ينخفض الحجم الكلّي للتدريب بالتوازي مع ارتفاع حدّته.
المنافسات	ما قبل المنافسة	تركيز جميع الجهود والتدريبات للوصول إلى الأداء التنافسي الأولي . يتم وضع مباريات ودّية أو اختبارات تمهيدية يُمكن التنسيق بشأنها (مع مراعاة العامل الزمني الذي يُعدّ مهمًا.
	المنافسة	توظيف القدرات المكتسبة في خدمة اللعبة ورفع الأداء إلى أعلى مستوى ممكن. يلعب الجانب النفسي دورًا رئيسًا في هذه المرحلة. يجب تحقيق توازن بين حجم الحمل التدريبي ودرجة شدّته للحفاظ على المستوى التخصصي طوال فترة المنافسات.
الانتقالية	انتقالية	الربط بين مختلف الخطط والفترات .تهدف هذه المرحلة إلى استشفاء اللاعبين والحفاظ على مستوى مقبول من اللياقة البدنية تمهيدًا للعودة إلى فترة الإعداد المقبلة.

الجدول رقم 01 : يوضح محتوى فترات الدورة التدريبية الكبرى

كل مرحلة تتوافق مع الهدف المنشود: الكمية، الجودة، النقل، تحسين الموارد – سواء كانت بدنية أو متخصصة (فنية-تكتيكية) أو نفسية(Christophe FRANCK, 2016) .

2. 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 الموسم التالي.

ويجب على 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 بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبياً، وهي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (الموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلى 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 وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي (عادل عبد البصير، 1999).

1.2. تعريفها

هي الوقت بين نهاية الموسم والبدء في الاستعداد للموسم التالي. الفترة المعروفة والمعروفة "خارج الموسم" وهي تلك الفترة من الراحة الجسدية والعقلية : (La période de transition dans le football . que faut-il prendre en compte à la pause ?, 2021)

فهو يمثل رابطًا بين الخطط والفترات المختلفة. الهدف مزدوج: إعادة شحن البطاريات (الراحة) والحفاظ على مستوى مقبول من التدريب.

وهي الفترة التي تتراجع فيها القدرات البدنية التي لم تعد متطورة بشكل خاص. يجب أن تكون هذه المرحلة كافية لحدوث التجديد ولكن دون فقدان كامل للمهارات المكتسبة (Christophe FRANCK, 2016).

من آخر مباراة تنافسية حتى استئناف التدريب: ضمان التعافي العقلي والجسدي للاعبين (Steven H Doeven, 2018).

فترة انخفاض الأداء حيث يجب أن يكون اللاعب قادرًا على التعافي جسديًا وعقليًا من الجهود المبذولة في المنافسة(Nicolas TERRADOS, 2018) .

من 4 إلى 8 أسابيع (حسب البلد ومستوى اللعب)

2.2. أهمية الفترة الانتقالية

الفترة الانتقالية إحدى مراحل الموسم التدريبي الهامة في العملية التدريبية، وبالرغم من ذلك فقد تعرضت للكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب الرياضي وتنفيذه، سواء من المدربين أو اللاعبين، بالرغم من تأثيرها الكبير في تطور المستوى الرياضي، وهذا الإهمال في حقيقة الأمر يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتقييم.

المرحلة الانتقالية تهدف إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات والارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب، على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

يشير "ديترك هاري" أن المرحلة الانتقالية الجسر الذي يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، هي التي تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي الجسر الذي يربط بين مرحلتين، وهي فترة الراحة النشطة التي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة (Frank.w Duk, 1997).

التخطيط السليم للمرحلة الانتقالية سوف يسمح للرياضي ليس فقط بالاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة، ولكن أيضاً الاستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة بمستوى أفضل منه في العام السابق (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

3.2. أشكال المرحلة الانتقالية

في المجال العملي التطبيقي يلاحظ العديد من الأشكال الخاصة بأشكال مرحلة الانتقال كمداخل رئيسية لمرحلة الإعداد في الدورة الكبرى الجديدة.

أحد هذه الأشكال – أن ينقسم إلى سلبية وإيجابية. هذا الشكل من التخطيط يستخدم على سبيل المثال في رياضات القوة بواسطة العديد من الرياضيين ولعدة من التخصصات العليا، والذين يتراوحون من ذوي المستوى 1.5 إلى 2 شهر بعد البطولات السنوية الهامة مباشرة. ومن تلك الأشكال الخاصة بالمرحلة الانتقالية ما هو على النقيض من ذلك، حيث يتلقى الرياضيون في العملية الإيجابية والسلبية لعدة أيام حيث يكون ذلك كافياً ثم يفضلون قسطاً من الراحة.

أما الشكل الثالث فهو الوسط بين الأول والثاني وهو مرحلة متعددة الجوانب للفترة الأولى من الإعداد بالاستخدام الكبير لوسائل الراحة النشطة، وأيضاً الأحمال غير التخصصية، والتي تسمح بالحفاظ على المكونات الأساسية للحالة التدريبية.

وكل من الأشكال التي عُرضت يمكن أن يكون فعالاً ومناسباً لهذه المرحلة. فعلى سبيل المثال، فإن الشكل الأول والمرتبط بالراحة الطويلة يؤدي إلى التهدئة الكلية تقريباً بالنسبة للنظم الوظيفية للرياضي، والتي سوف يحتاج إليها للعمل في المدة الطويلة القادمة من العام. وذلك يعمل على إعادة استشفاء الإمكانيات الخاصة به.

مثل هذا الشكل يسمح بإعادة شفاء النواحي النفسية للرياضي، ويعمل على الارتقاء بالدافعية نحو التدريبات الشاقة المقبلة. وهذا الشكل يمكن أن يكون ضرورياً أثناء التخطيط التدريبي للرياضيين ذوي المستويات العالية، والذين يستمرون لفترة طويلة في مرحلة الحفاظ على تحقيق مستويات عليا طوال العام.

أما الشكل الثاني فيمكن أن يكون ضرورياً للرياضيين الذين لم يتمكنوا – بشكل أو بآخر (بسبب الإصابة مثلاً، أو المرض... إلخ) – من تحقيق البرنامج الخاص بالدورة الكبرى السابقة، والذين لم يتلقوا

الأعمال التدريبية التي خُططت لهم. إلا أن استخدام أحد الشكلين السابقين فإنه دائماً ما يكون لأسباب وظروف معينة (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

4.2. شروط التدريب في المرحلة الانتقالية

- استخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة.
- زمن الفترة الانتقالية تتراوح من 1 إلى 6 أسابيع.
- التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحجام كبيرة من العمل.
- التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحمال مؤثرة بشكل كبير.
- يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم في مرحلة الإعداد (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفيسيولوجية، 1984).
- عدد التدريبات في الأسبوع من 1 إلى 6 وحدات في الأسبوع.
- يجب أن يختلف اتجاه العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمارين ذات الطبيعة العامة.
- استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

5.2. فترات المرحلة الانتقالية

أ. **الفترة الأولى من المرحلة الانتقالية (الأسبوع واحد–اثنين)** : تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريباً ويمكن أن يكون خلالها اللاعبون بعيدين كل البعد عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي أو حتى النادي ككل، ومن المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه الفترة من خلال قيام اللاعب بأدائها بنفسه في أي مكان وفي أي وقت دون أدنى تقييد، إذ يمكنه أداء بعض تدريبات السباحة غير المقننة.

إلى جانب بعض التمارين الحرة في اتجاه المرونة تهدف أساساً إلى استعادة الشفاء الكامل أي ما يطلق عليه الراحة التامة.

ب. **الفترة الثانية من المرحلة الانتقالية (الأسبوع 3–4)** : تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم وهي تحتوي إلى جانب التمارين الخاصة بالمرونة القسرية ووسائل السباحة المنظمة والمرونة الإيجابية (3–4 مرات أسبوعياً) استعادة الشفاء والتشغيل المختلفة، إلا أن التركيز الأساسي في هذه الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط فعلي سبيل المثال يمكن

ممارسة كرة القدم أو السلة أو الطائرة أو كرة اليد يمكن ممارسة النشاط بقدر الإمكان بعيداً من حيث المشاركة الرسمية... وهكذا، بحيث يكون هدفها هو ما يسمى بتكسير الروتين النفسي عن النشاط الأساسي الذي يمارسه الرياضي.

ت. **الفترة الثالثة من المرحلة الانتقالية (الأسبوع 5-6)** : هذه الفترة تحتوي إلى جانب كل التمارين التي تم استخدامها في الفترتين السابقتين، التمارين الموجهة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التمارين التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام وتحمل الفترة والتوافق. فهذه التمارين إلى جانب أنها تساعد مع التمارين التي ذكرت في الفترتين السابقين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد. مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يسمح بدون شك باستعادة الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية للاعب، بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التمارين الشاقة المقبلة في مرحلة الإعداد (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

وتسمى بمرحلة **الفقدان المؤقت للفورمة الرياضية**

أن بدايتها هي الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة وشفاء الإصابات العظمية وأداء برنامج لتدريب القوة مقسمين ما بين العمل العضلي الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة كما أن فقدان اللاعب للباقة البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالٍ لذا فإن الفترة الانتقالية هي أهم الفقرات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة (على فهمي البيك وآخرون، 2009).

كما يذكر "مسعد علي محمود" أن الفترة الانتقالية هي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يؤدي إلى عدم زيادة الوزن وتستغرق هذه الفترة من 3 إلى 6 أسابيع (مسعد علي محمود، 1997).

ويهدف التدريب الرئيسي إلى المحافظة على مستوى اللاعب والارتقاء به خلال المواسم الرياضية التالية بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية والنفسية. ومن خلال الخبرة العملية للباحث لاحظ أن المدربين لا يهتمون بالفترة الانتقالية رغم أن هدفها الأساسي هو الراحة الفعالة للاعب بعد موسم المنافسات.

حيث يشير "أبو العلا عبد الفتاح" أنه إذا انقطع اللاعب شهراً عن التدريب فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل لاهوائي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة، 1995).

إن فقدان اللاعب للقدرة البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب استعادتها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم قدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالٍ. لذا فإن الفترة الانتقالية هي أهم الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة (عويسي الجبالي، 2000).

إذا لم يستفد اللاعب من الفترة الانتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة. وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد اللياقة خلال أسبوع أو أسبوعين. وهذا الفقدان إذا استمر سيتعكس سلباً على الأداء. وإذا ما انقطع عن التدريب شهراً فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائي ولاهوائي مما يؤدي إلى هبوط المستوى. وفقدان تلك العناصر في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب استعادتها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم قدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي.

ويذكر إيهاب البديوي أن أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية. وقد تنوعت أساليب ووسائل التدريب في الفترة الانتقالية، وعلى المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديثة منها. فكانت تدريبات الأوزان والفترات وتدريبات التحمل والمرونة وبعض الألعاب الجماعية مثل كرة السلة والطائرة والقدم هي الممارسات الشائعة في تلك المرحلة ولكن اختلفت وتطورت أساليب ووسائل التدريب في المرحلة الانتقالية نظراً لأهميتها، حيث أصبح يتم استخدام التدريب العرضي أو المتقاطع (فوزي البديوي، 2006).

6.2.عوامل تسيير المرحلة الانتقالية

- **العناية بالطعام**

على الرغم من "العطلات" الموسمية والمسابقات عالية الأداء، فمن المستحسن الاهتمام بالنظام الغذائي بعناية فائقة، الاعبون لا يريدون زيادة الوزن وفقدان الشكل البدني من خلال إهمال النظام الغذائي لفترة طويلة، لأن استعادة الحالة البدنية بعد ذلك سيكلفهم أكثر من ذلك بكثير. ويجب عليهم أيضا التحكم في مستوى استهلاك للمواد المغذية التي يمكن أن يكون لها آثار سلبية.

- **النوم عامل أساسي لجميع أنواع الراحة**

ومن المهم أن يتذكر الاعبون أن الجسم يفقد بسرعة عاداته الجيدة ويتكيف بسرعة مع العادات الجديدة. ليس من المناسب أن النوم في وقت متأخر عن المعتاد بالنسبة للجسم، في حياتنا اليومية، مع وجود راحة موسمية بينهما أم لا، فمن الضروري أن يكونوا قادرين على الحفاظ على روتين نومنا قدر الإمكان.

- **الحفاظ على روتين التمارين الرياضية**

الراحة السلبية الكاملة هي خطأ يؤدي إلى انخفاض القدرات البدنية للرياضي وفقدان المكاسب التي حققها في الأشهر الأخيرة من المنافسة، مما سيجعل من الصعب جدًا بعد ذلك استعادة الشكل الأمثل للأداء.

التوصية في هذه المرحلة هي محاولة الحفاظ على نفس حجم الجري الإجمالي (10 كم - 12 كم) اعتمادًا على الموقع. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري العمل بشكل معتدل على المقاومة وزيادة شدة وخصوصية التمارين مع اقتراب فترة ما قبل الموسم (La période de transition dans le football : que faut-il prendre en compte à la pause ?, 2021).

ثالثا : كرة القدم

1. تعريف كرة القدم

1.1 التعريف اللغوي

كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة والأمريكيون يعتبرون foot ball وما يسمى عنهم بـ rugby أو كرة القدم الأمريكية المعروف التي سنتحدث عنها تسميها soccer (عطاب إبراهيم، 2008).

1.2 التعريف الاصطلاحي

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 1986).

1.3 التعريف الفيزيولوجي

هي نشاط ذو مجهودات قصيرة ومتقطعة ذو شدة عالية جداً تتخللها فترات استرجاع قصيرة وتارة سلبية وتارة إيجابية موزعة على حسب منصب اللعب الزملاء، ومستوى الخصم (زواوي سامي، 2011).

يتطلب إعداد لاعب كرة القدم عناية خاصة بالجهاز الحركي، حيث تمتاز حركات اللاعب في الملعب بالقوة المميزة بالسرعة وسرعة الجري وكذلك استمرار الأداء لفترة طويلة يتطلب درجة عالية من تكيف العضلات على انتاج الطاقة بطريقة لاهوائية وهوائية.

ويساعد الحصول على المعلومات عن طريق الحواس في رفع كفاءة الأداء الحركي للاعب الكرة، كما أن ضيق مجال الرؤية وضعف الحواس لا يؤدي إلى تحقيق مستويات عالية في كرة القدم (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، 1998).

2. تاريخ كرة القدم في الجزائر

مر تاريخ الجزائر في كرة القدم بأربعة مراحل:

2.1 المرحلة الأولى

لقد كانت أول انطلاقة مع تأسيس أول فريق جزائري سنة 1895 تحت اسم "طليعة الحياة في الهواء الكبير "، وبعده تم ظهور الفرق الرسمية كمولودية الجزائر، نادي الرياضي القسنطيني، غالي معسكر.....إلخ، وظهرت الفرق لجمع الجزائريين لخلق تكتل لمواجهة الاستعمار.

وكانت كرة القدم وسيلة لزرع روح النضال والتضحية لرفض الاستعمار وكان خير دليل على ذلك المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي (سانت أوجين) بولوغين حاليًا التي على إثرها تم اعتقال الكثير من الجزائريين لسبب الاشتباكات العنيفة التي وقعت آنذاك في سنة 1956.

القادة الثوريين يعلنون بتجميد هذا النشاط الرياضي في 11 مارس 1956.تجنب للخسائر البشرية وفي 18 افريل 1958 تم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني.

2.2 المرحلة الثانية

بعد الاستقلال وفي 31 أكتوبر 1962.تنظيم أول دورة كروية وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة، وشاركت في هذه الدورة الأندية المغربية، الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي الرياضي من تونس، واتحاد طرابلس من ليبيا، وتنظيم أول بطولة جهوية لكرة لقدم خلال الموسم 1963/1962.

وأول كأس جمهوري سنة 1963،أول مقابلة للفريق الوطني سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري، وكانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية سبتمبر 1964 أول لقاء رسمي للفريق الوطني وأول ميدالية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط 1975 وأول فوز لفريق من الأندية الوطنية، مولودية بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة1976 (الجابري عيساني، 1997).

2.3 المرحلة الثالثة

وتعتبر مما حدث بعد 1982 أي انعدام التخطيط لما بعد الإصلاح الرياضي، إذ لم تكن هناك استراتيجية كاملة لتطوير الكرة المستديرة في الجزائر على عكس الدول لم تأخذ الجزائر نموذج تسير عليه بل كانت تعمل بالنموذج البرازيلي أو الألماني وتستفيد منه لذا كانت لزامًا علينا أحداث جديدة بعد عام 1982.

2.4 المرحلة الرابعة

هذه المرحلة تعبر عن الفترة الممتدة ما بين 2002/1990 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورًا خطيرًا وانعكاسًا سلبيًا على الرياضة في الجزائر وبالخصوص لمنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري، حيث ظهر المنتخب أثناء كأس أمم افريقيا في عام 1992 المقامة بالسنيغال، بمستوى متواضع فانهزم في أول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب آمال الجمهور ومتتبعين الكرة المستديرة في الجزائر.

في 1994 أي أثناء الدورة التاسعة عشر لكأس الأمم الافريقية المقامة بتونس أقصيَ المنتخب الوطني والسبب هو قضية "كروف" لاعب شبيبة القبائل أدرج ضمن المقابلات الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيره السنيغال المقام يوم 10 جانفي 1993 في إطار تصفيات كأس الأمم الافريقية بتونس 1994 حيث أن اللاعب كان معاقب من طرف الكونفدرالية الافريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء أو حرمان المنتخب الوطني الجزائري من الدورة المنتظمة الى جانب اقصاءه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 و1998 و2002 على التوالي، أي المقامة في الولايات المتحدة الأمريكية، فرنسا اليابان كوريا على الترتيب، كما أن الفريق الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة العشرين لكأس إفريقيا سنة 1996، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم والإقصاء ات التي سرعان ما تحولت إلى مأساة خاصة بعد المشاركة في الدور الأول أمام كل من غينيا بنتيجة هدف مقابل صفر وبوركينافاسو بهدفين لهدف والكاميرون بنفس النتيجة.

سنة 2000 الدورة الثانية والعشرين لكأس افريقيا سجلنا انسحاب منتخبنا في الدور الربع النهائي أي انهزام أمام الكاميرون بهدفين لهدف.

سنة 2002 أثناء الدورة الثالثة والعشرون لكأس افريقيا المقامة ب "مالي " أي انسحب الفريق الوطني مبكراً من هذا الكأس في الدور الأول.

سنة 2004 أي أثناء الدورة الرابعة والعشرون لكأس افريقيا المقامة بالشقيقة تونس أي انسحب الفريق الوطني في الدور الربع النهائي مع المنتخب المغربي بثلاثة أهداف لهدف

سنة 2006 حيث لم يتأهل الفريق الوطني إلى كأس افريقيا (بوحاج مزيان، عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية إختبارات أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19)، 2007).

3. مميزات كرة القدم

3.1 المميزات المورفولوجية

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسين بالنسبة لاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعبي قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.

3.2 المميزات البدنية

تتطلب كرة القدم الحديثة ودرجة عالية من تطور القدرات البنيوية، مع وجود إختلاف طفيف بينها، تبعاً لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية.

وانطلاقا من العمل الاساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالخصوص اللاعب دون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، وأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية الذي يؤديها الاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل أساسا بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السلفة الذكر.

ومن جهة أخرى يلتزم كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته، قادرا عاليا من السرعة والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جليا من خلال سرعة انطلاق اللاعب الانفراد المتكرر بالكرة على الاجنحة وكذلك صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية وفي هذا المجال يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دورا هاما وحاسما وبالفعل تتخلى هذه الطاقات خصوصا من خلال قوة القذفة (قذفة دقيقة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العالية وعمل حارس المرمى).

وبالإضافة الى ذلك تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات أساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.

وتحملنا النظرة الشاملة لشروط الأداء البدنية مرة أخرى على التذكر أن استغلال النوعي للقدرات البنيوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة وفي هذا الإطار يجب ان نشير الى العلاقة المتواجدة بين القدرات التنسيق وبالخصوص قدرات التأقلم وتغيير الأماكن (محمد رفعت، 1999).

3.3 المميزات النفسية

يستعمل هذا النوع من الأعمال المعارف الأساسية لعلم النفس، من أجل توجيه عمل المدرب من خلال تقديمه المعلومات المحصل عليها في إطار الأبحاث العلمية تعتبر المقاربة النفسية أن النشاطات البدنية والرياضية بمثابة حقل تطبيق تقنياتها للبحث.

توفر لنا المقاربة النفسية معلومات هامة توضح بعض الجوانب في رياضة كرة القدم، لكن ينبغي وضعها قالب مركب من أجل تحديد إسهامها بالنسبة لكل الأطراف المعينة بالنشاطات

الرياضية يقول "لوفيك": << اعتبر ريفولي 1992 أن التأثيرات التي يمارسها الوسط الرياضي وعوامله الموترة لم تعد تفرض مداها بصفة خطية على الرياضي، لكن هذا يصفها من خلال استراتيجية التكيف التي يظهرها>>. لقد سمحت الدراسات النفسية من توفير بنك للمعلومات تساعد المدرب وكل من يتعامل مباشرة مع الرياضي على فهم النظام الرياضي وتقديم المساعدة الضرورية للاعبين.

3.4 المميزات التكتيكية

تسعى هذه المقاربة أو المميزة على إبراز المكانة الأساسية للاستراتيجية والجانب التكتيكي أثناء اللعب حيث عرف المركبات التالية:

- إدراك وتحليل الوضعية (الهدف هو فهم تطور الوضعية).
- حل ذهني للمشكل (الهدف هو فهم التطور المحتل للوضعية وتصور التدخلات الممكنة).
- حل حركي للمشكل (الهدف هو الحل الفعلي للوضعية) (PRADET Michel, 1997).

4. معايير النجاح في كرة القدم

تتمثل معايير النجاح في الاهتمام بـ:

4.1 الجانب البدني

تعتبر كرة القدم من الالعاب التي تتصف بالحاجة الى متطلبات بدنية عالية وتنفيذ فعالية متكررة ومعقدة فلقد لوحظ ان لاعب كرة القدم يغطي حوالي 11 كلم للمباراة الواحدة.

ان التدريب على اللياقة البدنية يساعد اللاعب على تحمل المتطلبات البدنية الصعبة وكذلك المحافظة على الأداء الفني خلال أداء المباراة.

4.2 الجانب المهاري (التعلم والاتقان)

تعتبر المهارات الأساسية من وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية واحدة أو أكثر لتنفيذها لذلك فإتقان المهارات ضرورية لنجاح الخطة واللاعب الذي لا يتقن المهارات الأساسية يضطر للتركيز على الكرة بطريقة لعبها أكثر مما يركز على الناحية الخططية ومع تركيز ومع تركيزه على الكرة لا يستطيع أن يلاحظ تحركات زملائه وخصمه مما تؤثر على دقة تنفيذ الخطط لديه فلا يمكن الفصل بين المهارات وخطط اللعب، فبعد تحليل اللقطات التي يقوم بها اللاعب بالكرة تميز : القذف– التمرير – المراوغة...إلخ.

4.3 الجانب البسيكولوجي

على الجانب الخطط ومنها كيفية تنفيذ الوضعيات الثابتة على اللاعبين امتلاك توازن سيكولوجي هام وثقة في النفس لأن النرفزة ولقلق يؤديان إلى التسرع وإلى النتائج السلبية (أسامة كامل راتب، 2000).

5. المهارات الأساسية لكرة القدم

يتم تقسيم المهارات إلى قسمين:

5.1 المهارات الأساسية دون كرة (المهارات البدنية يطلق عليها)

أ. الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة دون كرة.

علما ان مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب اثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى 88 دقيقة دون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ ان عمل اللاعب دون كرة اكثر منه بالكرة.

وتتميز طريقة جري الاعب بخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة دون تصلب وبذلك يكون أكثر اتزانا وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في اي لحظة باستمرار ويضيف بأن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة يتراوح بين 60 إلى 150 ثانية وهذا حسب مركزه ووظيفته أما بقية المقابلة يبذل في الدفاع والهجوم لمساعدة الرفاق ويقول بطرس "رزق الله" حول هذه المهارة: "أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا اثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن يضاف الى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم" (حسن عبد الجواد، 1977) .

ب. الوثب

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جد المهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة

على الوثب بالطريقة السليمة والوصول لى أقصى ارتفاع ممكن قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا، إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبها بعدة مظاهر منها:

- ✓ الوثب للوصول الى وضع ممكن للتعامل مع الكرة.
- ✓ الوثب للوصول الى وضع ممكن للتعامل مع الكرة في الوقت المناسب (بوحاج مزيان، بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواس 17-19 سنة، 2011).

ت. الخداع والتمويه

تكمن اهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع ايجاد الحلول لمناسبة والفعالة ويكون الخداع والتمويه بالخدع او الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل الى الجهة الأخرى و تتطلب هذه المهارات في ادائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي والعضلي (إسماعيل الصادق، 2007).

5.2 المهارات الأساسية بكرة القدم

أ. ركل الكرة بالرجل

نستخدم ركل الكرة بالرجل إلى زميل أو التصويب على المرمى في حالة الهجوم وتشتيت الكرة في حالة الدفاع وكذلك تستخدم في تنفيذ الحلات الثابتة [البداية الحرة، الركنية، الجزاء] ويشترك جسم اللاعب بكل أجزاءه عند تنفيذ ركل الكرة وليس الرجل الراكلة للكرة وإنما الجذع، الذراعان ولكل جزء له دور معين في تأدية المهارة وبانسيابية تامة (غازي صالح محمو، 2013).

ب. سيطرة على الكرة

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الدفاعية منها والهجومية فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدحرجة أو عالية وتتطلب عملية السيطرة على الكرة ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة (عدا اليدين) وفي أي وضع كان ومن الواضح بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون اكثر امكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة فهي

تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع للقطع الكرة إضافة الى انه يكسب الوقت فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة أو التهديف أو القيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخططية (راندي عبد العزيز حسن، 2016).

ت. الجري بالكرة (المحاورة)

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإحماء أو السيطرة متواصلة على الكرة واذا اداها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة او المحاورة.

وهي فن استخدام اجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين سرعة الجري والكتم بالكرة، ومهما كانت سيطرة اللاعب على الكرة فان الكرة تسير دائما أسرع من اللاعب وتستخدم المحاورة لعدة أغراض منها:

- الالتفاف حول الخصم (اجتيازه).
- التقدم بالكرة لغرض التقرب من مرمى الخصم.
- الغرض كسب الوقت او انتظار أحد الزملاء لأخذ الفراغ ومن ثم إجراء المناولة المناسبة (أحمد فاهم نغيش الزاملي، 2017).

ث. ضرب الكرة بالرأس

تم تقسيم ضربات الكرة بالرأس إلى:

- ضرب الكرة بالرأس من وضع الثبات.
- ضرب الكرة بالرأس من وضع الحركة وتنقسم إلى:
  - الوثب بالقدمين معا.
  - الوثب بقدم واحدة.
  - ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر (محمد عبد العظيم، 2005).

ج. مهاجمة الكرة من الجانب

يجرب المدافع بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكنا من الكرة.

- تأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي.
- بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تنسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكر لضربها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب.
- يتخذ الجذع وضع الري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مركز على الكرة (عبد السلام محمد الشناف، 2012).

ح. رمية التماس

رمية التماس لا تعتبر لاغية وقت تأدية الرمية فيمكن مفاجئة الخصم المنافس بإطلاق احد المهاجمين إلى الأمام ورمي الكرة بعيدة في اتجاه جري هذا المهاجم، كما يمكن استغلال القدرات الخاصة لدى بعض اللاعبين في أداء رمية التماس لمسافات طويلة في المناطق القريبة من المرمى حيث تعتبر بمثابة ضربة ركنية تعقبها العديد من التحركات الخططية قد تكون سببا في إصابة مرمى الفريق المنافس (ابراهيم شعلال، 1997).

خ. المراوغة

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال الى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداة فني يتخدع له اللاعب الخصم.

ويتضح من بيان ماهية المراوغة أنها فن من فنون كرة القدم وأنها تقوم عند اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورة تشمل كل أفراد الفريق وأن كان اللاعب المهاجم تميز بها ويتفوق في الأداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق.

وأنها تعتمد على أداء فني كوسيلة تخدع اللاعب الخصم وتمكن اللاعب من اجتياز نقطة الاشتراك (زهران السيد، 2008).

6. الصفات البدنية للاعبات كرة القدم

6.1 التحمل

يعرف التحمل بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوب في كفاءته>> أو << مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" (مفتي ابراهيم حماد، 2001).

والتحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالاجهاد والتعب ويمثل التعب العنصر الأساسي للأداء في هذ النوع من القدرات البدنية حيث يمكن لإشارة إلى أن امتلاك لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب يشير الى امكانيات العالية للتحمل لدى هذا اللاعب.

لذلك يتحدد مستوى قدرة التحمل للاعب كرة القدم على الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم اللاعب كالقلب والرئتين والدورة الدموية والتنفس والتبادل الأوكسجيني والجهاز العصبي والتوقف العضلي العصبي بالإضافة لقدرة اللاعب على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم سوء أثناء التدريب أو المباراة، بجانب ذلك يعتمد التحمل على قوة الارادة والعزيمة والإصرار والدافعية للعمل والاستمرار فيه لدى لاعب كرة القدم (حسن السيد أبو عبده).

6.2 السرعة

تعرف السرعة على أنها: "كفاءة اللاعبين على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن"، كذلك هي: "قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن"، أو "قابلية إلى الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي" (حمد عبده صالح، 1984).

ويعرف فرانك ديك 1980 السرعة بأنها: "القدرة على تحريك الأطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن" (محسن ثامر، 1976).

6.3 القوة

يعرفها محمد علاوى بأنها: "القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".

وأيضا هي: "قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات المختلفة أو موجهتها".

وتعرف بأنها: "قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدرة واتجاه ونقطة تأثير".

وأشار عصام عبد الخالق كما عرفها محمد عثمان عن هارا بأنها:" قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم ".

ذكر السيد عبد المقصود نقلا عن ستيلر 1973 بأنها:" إمكانية العضلات أو مجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدّة مقاومات خارجية" (على أحمد حسين علي، 2008).

والقوة من أنواعها: القوة الانفجارية التي تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطا إيجابيا بالأداء المهاري، فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء.

كما لا ننسى الأهمية الكبيرة للقوة المميزة بالسرعة والتي ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري (بوراشيد هشام، 2014).

وتعرف كذلك بأنها: " أقصى مقدرة للقوة يمكن للعضلة أداؤها في أقصى انقباض عضلي واحد " (سيد، 2003).

6.4 الرشاقة

يتفق بيوكر مع لارسون وبوكم في أن الرشاقة تعني: "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء " ، "قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم" ، "القدرة على سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية الرياضية" (محمد حسن علاوى، 1994).

ويقولان ثامر محسن وواثق ناجي الرشاقة هي: "تناسق (توافق) حركات الجسم عند أداء الحركات مع المحافظة على توازن الجسم وتوافق الفعل العصبي العضلي " (بن قوة علي، 2003).

ويرى بيتر هرتز أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- ✓ القدرة على رد الفعل الحركي.
- ✓ القدرة على التوجيه الحركي.
- ✓ القدرة على التوازن الحركي.
- ✓ القدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- ✓ القدرة على الربط الحركي.
- ✓ خفة الحركة (كمال عبد الحميد، 1997).

6.5 المرونة

مصطلح المرونة يعني: "المدى المتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل " ، يوصف الفصل بالمرونة إذا ما كان مداه الحركي واسعاً (مفتي إبراهيم حماد، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، 2009).

هي: "القدرة على أداء الحركات المدى واسع ".

أو هي: "مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة وتختلف الأسس التي ترتكز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقا للإمكانيات التشريحية، الفسيولوجية المميزة للفرد، وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار ولأربطة والعضلات على الاستطالة و الامتطاء " (مفتي إبراهيم حماد، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، 2009).

7. علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية لكرة القدم

حسب ماتفيق، توفيكوف، شيلمن، داتشكوف، زيمكين، دشكوى، بيجنكل فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى لاعبين، ولقد تأكد عمليا وعلميا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب الى جانب لياقته الفنية.

فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من ناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد، وكذا فترة المباريات، نظراً لدرجة أهمية مكونات عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري والخططي (عبروس شريف، 2008).

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أن هناك ارتباط بين المخزون من مهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر (مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، 1994).

الدراسات السابقة و المشابهة

1) **دراسة عمار محمد خليل (2007)** بعنوان : " **أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة** " ، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية ، وقد تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالريشة الطائرة، وتم تطبيق منهاج (برنامج) تدريبي لمدة (9) أسابيع وبمعدل (3) وحدات أسبوعيا، وإجراء اختبارات بعدية لتحديد المستوى ، وفي ضوء ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث توصلت الدراسة إلى أن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع – أسبوعان– ثلاثة أسابيع – أربعة أسابيع) هبوطا في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وكانت النسبة المئوية للهبوط في الأسبوع الثاني اكبر من الأسبوع الأول والثالث اكبر من الثاني والرابع اكبر من الثالث. كما أن النسبة المئوية لهبوط بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة للذارعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و المرونة) أسرع من النسبة المئوية لهبوط الرشاقة للأسابيع الأربعة . وكانت النسبة المئوية لهبوط المهارات الأساسية (الإرسال الواطئ القصير والإرسال العالي الطويل والكبس الساحق) متقاربة للأسابيع الأربعة . والنسبة المئوية لهبوط القوة المميزة بالسرعة للذارعين اكبر من باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

2) **دراسة زياد يونس الصفار و هيوا محمد الشيخ بزيني (2008)** والتي عنونت ب" **أثر توقف التدريب وإعادته في عدد من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والوظيفية للاعبي المبارزة بسلاح الشيش** "، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوعان – أربعة أسابيع) في عدد من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة و الوظيفية للاعبي المبارزة بسلاح الشيش ، وكذلك الكشف عن النسب المئوية للهبوط في عدد من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة و الوظيفية بعد التوقف عن التدريب لمدة (أسبوعان – أربعة أسابيع) ، والكشف عن تأثير إعادة التدريب (أسبوعان – أربعة أسابيع) لنفس المتغيرات ، واخيرا الكشف عن النسب المئوية للإرتقاء في عدد من المتغيرات البدنية و الحركية الخاصة و الوظيفية بعد اعادة التدريب اعادة التدريب لنفس المدة ، وفي ضوء ذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لطبيعة البحث ، وقد تكونت عينة البحث من (7) مبارزين من كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ، بتطبيق برنامج تدريب خاص بتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة والوظيفية ، حيث توصلت الدراسة إلى أن

التوقف عن التدريب لمدة أسبوعان وأربعة اسابيع أحدث هبوطا معنويا في جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ماعدا السرعة الانتقالية ، وكذلك هبوط معنوي في جميع المتغيرات الوظيفية (معدل سرعة القلب ، معدل سرعة التنفس ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين)، وإن النسبة المئوية للهبوط في عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة والوظيفية بعد التوقف عن التدريب لمدة (أربعة أسابيع) أكبر من التوقف لمدة (أسبوعان) ، كما أن العودة للتدريب لمدة (أربعة أسابيع) كافية لعودة عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة والوظيفية لما كانت عليه قبل التوقف عن التدريب مقارنة بمدة (أسبوعان) التي غير كافية .

3) **دراسة محمد عبد الحليم، فؤاد طارش وعباس سرحان (2016)** والمعنونة ب" **أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين** "، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (11) لاعبا من لاعبي كرة القدم اليمنيين وتم إجراء القياسات والاختبارات القبلية لبعض المؤشرات البدنية والفسيولوجية قبل التوقف عن التدريب، كما تم إجراء نفس القياسات والاختبارات بعد التوقف عن التدريب لمدة (1) أسابيع وبنفس الظروف القبلية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الدراسة القبلية والبعدية ولصالح القبلية في جميع متغيرات الدراسة، وبينت النتائج زيادة كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهن في الجسم، بينما قلت مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ويوصي الباحثون بتقليل فترة التوقف عن التدريب بعد إنتهاء الموسم الرياضي وممارسة تمرينات بدنية معتدلة الشدة أثناء فترة التوقف عن التدريب.

4) **دراسة رزكار مجيد خضر (2016)** بعنوان " **أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الدراجات الهوائية** " ، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية لدى لاعبي الدراجات الهوائية، وكذلك الكشف عن أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم – عدد ضربات القلب – عدد مرات التنفس) لدى لاعبي الدراجات الهوائية ، وقد تكونت عينة البحث التي اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الأولمبي العراقي للدراجات الهوائية المشاركين في البطولات الآسيوية والإقليمية والعربية والعراقية ، وتم تطبيق برنامج

تدريبي مكون من مجموعة من الاختبارات البدنية (السرعة – مطاولة السرعة – المطاولة الهوائية) ، والوظيفية (ظغط الدم – معدل ضربات القلب – عدد مرات التنفس) ، وفي ضوء ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث توصلت الدراسة إلى أن التوقف عن التدريب لمدة 4أسابيع أحدث انخفاضاً ملحوظاً على مستوى الانجاز بين فترتي قبل التوقف وبعد التوقف ، كما لم يؤدي التوقف عن التدريب لمدة 4أسابيع وتدريب 4أسابيع على مستوى الإنجاز في الاختبارات البدنية و الوظيفية ما عدا حدوث زيادة معدل ضربات القلب في فترة قبل وبعد التوقف .

5) **دراسة احمد عبد الامير حمزة ، امجد عبد عمي عبد عون (2018)** بعنوان " **أثر برنامج تدريبي والانقطاع غير المنتظم في بعض القدرات البيوحركية للاعبي كرة القدم الشباب** " ، حيث هدفت إلى اعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض الحركات البايوحركية (تحمل السرعة – القوة المميزة بالسرعة – تحمل الاداء – الرشاقة) ، وكذلك التعرف على أثر هذا البرنامج في تطوير القدرات البايوحركية و التعرف ايضا على تأثير الانقطاع الغير المنتضم للاعبي كرة القدم الشباب ، وفي ضوء ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعات المتكافئة ، وتم تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية ، بينما استخدمت المجموعة الضابطة التمرينات التي تم اعدادها من قبل المدرب ، وقد تكون مجتمع البحث من لاعبو منتخب تربية محافظة بابل بكرة القدم (دون 19 سنة) و الباغ عددهم (20) لاعبا ، وقد تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة ، حيث توصلت الدراسة إلى أن القدرات البايوحركية (تحمل السرعة – الرشاقة) شهدت انخفاضا ملحوظا في مستوى أدائها لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم وقد سجلت المجموعة الضابطة اكثر انخفاضا.

6) **دراسة مؤيد عبد العلي الطائي (نشرت عام 2013)** ، والتي هدفت إلى التعرف على أثر الانقطاع عن التدريب في مستوى التحمل العام وبعض القدرات البدنية (تحمل الأداء ، السرعة القصوى ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة السريعة) وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، وهو ما دفع الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي ، وقد اجري البحث على عينة مكونة من (10) لاعبين يمثلون منتخب شباب محافظة كربلاء ، واعداد منهج (برنامج) تدريبي لمدة عشرة أسابيع وتطبيقه على العينة قبليا و بعديا ، وقد افضت النتائج الى وجود فروق معنوية في مستوى بعض القدرات البدنية قبل وبعد الانقطاع ، وكذلك وجود فروق معنوية في تركيز حامض اللاكتيك في الدم بين الاختبارين القبلي (تحديد المستوى) و البعدي (بعد الانقطاع) ، كما أنا نسبة هبوط

التحمل العام وتحمل القوة أكبر (أسرع) من نسبة هبوط تحمل الأداء والقوة السريعة وتحمل السرعة و السرعة القصوى عند الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين .

7) **دراسة طارق مصطفى المومني (2003)** والتي عنونت ب" **تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض القدرات البدنية وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى لاعبي كرة القدم (بحث تجريبي) على لاعبي منتخب شباب محافظة كربلاء (دون 19 سنة)** "، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيرات الوزن ونسبة الشحم وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، والتي تمثلت بكل من القدرة الأوكسجينية (VO_2 max) والقدرة اللاأوكسجينية (Anaerobic power)والإمكانات اللاأوكسجينية (Anaerobic Capacity) ، وكذلك درجة الشعور بالجهد (Rating of Perceived Exertion – RPE)، إضافة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيري السرعة والمرونة. وقد اجريت على عينة مكونة من 10 عدائين ولاعبي مسافات متوسطة من منتخب جامعة اليرموك لألعاب القوى. تم إجراء القياسات الفسيولوجية والبدنية سالفة الذكر لجميع أفراد العينة كقياس قبلي، ثم بعد 4 أسابيع من توقف التدريب تم إجراء نفس الاختبارات بنفس ظروف الاختبار القبلي. استخدم اختبار ولكوكسن للرتب (Wilcoxon) لتحديد مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين القياسين القلبي والبعدي، حيث أظهرت النتائج إلى وجود فروق معنوية في القدرة الأوكسجينية ، حيث انخفض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ما بين القياس القبلي والبعدي بنسبة 0.9%، مصاحباً ذلك ارتفاعاً ملحوظاً في درجة الشعور بالجهد بنسبة 33.3%. كما أشارت النتائج أيضاً إلى انخفاض كل من القدرة اللاأوكسجينية والإمكانات اللاأوكسجينية ما بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت نسبة الانخفاض 2.6% و 3.3% على التوالي، وارتفع متوسط الجهد (RPE) بنسبة 17.4%. أما متغيرا السرعة والمرونة تأثر هاتين الصفتين بالتوقف عن التدريب، حيث انخفضت السرعة بنسبة 7.8% والمرونة بنسبة 15.5% . وقد خلصت الدراسة إلى أن الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع له تأثير واضح على القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية، والسرعة والمرونة، حيث انخفضت هذه المتغيرات ما بين القياس القبلي وبعد الانقطاع عن التدريب.

8) دراسة **Iñigo Mujika and Sabino Padilla (2000)** تحت عنوان " **Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I** "، وهدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير التوقف الجزئي أو الكامل عن التدريب على

التكيفات الفسيولوجية والأداء البدني، مع التركيز على فترات التوقف القصيرة التي تقل عن أربعة أسابيع. اعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي لمراجعة الأبحاث السابقة المتعلقة بآثار انخفاض الحافز التدريبي على الرياضيين، وخاصة ذوي المستوى العالي من اللياقة البدنية. تضمنت القياسات تقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين(VO2max) ، حجم الدم، كفاءة الجهاز التنفسي، والأداء العضلي من خلال مؤشرات مثل نشاط إنزيمات الأكسدة وكثافة الشعيرات الدموية. أشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ في الأداء القلبي التنفسي، وانخفاض حساسية الأنسولين، وزيادة الاعتماد على التمثيل الغذائي للكربوهيدرات أثناء التمارين، مع تأثيرات أقل وضوحًا على القوة العضلية. توصلت الدراسة إلى أن التوقف القصير عن التدريب يؤدي إلى تغييرات سلبية في القدرة الهوائية والأيض العضلي، مما يستدعي استراتيجيات للتقليل من هذه الآثار خلال فترات الراحة أو الانقطاع عن التدريب.

9) دراسة **EDWARD F. COYLE, MARI K. HEMMERT, AND ANDREW R. COGGAN (1986)** بعنوان " **Effects of detraining on cardiovascular responses to exercise: role of blood volume** " ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير التوقف عن التدريب (Detraining) على استجابات القلب والأوعية الدموية أثناء التمارين، مع التركيز على دور حجم الدم في هذه التغيرات. شملت العينة ثمانية رجال مدربين على التحمل، حيث تم قياس استجاباتهم القلبية أثناء التمارين في حالتهم المدربة وبعد 2–4 أسابيع من التوقف عن التدريب. استخدمت الدراسة منهجًا تجريبيًا، حيث تم تقييم استهلاك الأكسجين الأقصى (VO2max)، وناتج القلب، وحجم السكتة القلبية(SV) ، وحجم البلازما(PV) ، فضلاً عن معدل ضربات القلب (HR) والمقاومة الطرفية الكلية (TPR) أثناء التمارين تحت تأثير التوقف عن التدريب. وأظهرت النتائج أن التوقف عن التدريب أدى إلى انخفاض بنسبة 9% في حجم الدم، وانخفاض بنسبة 12% في حجم السكتة القلبية، وتراجع بنسبة 6% فيVO2max ، إلى جانب ارتفاع معدل ضربات القلب والمقاومة الطرفية. ومع ذلك، عند استعادة حجم الدم إلى مستواه الأصلي عن طريق زيادة حجم البلازما، تم استرجاع القدرة القلبية إلى المستويات المدربة. تشير هذه النتائج إلى أن الانخفاض في وظائف القلب أثناء التوقف عن التدريب يرجع أساسًا إلى انخفاض حجم الدم، مما يؤثر على تعبئة البطين الأيسر أثناء التمارين.

10) دراسة **Val Schneider, Bart Arnold, Kade Martin, Dick Bell, and Peter Crocker (1998)** والتي عنونت ب" **Detraining Effects in College Football Players During the Competitive Season** " ، حيث بحثت هذه الدراسة في تأثيرات التوقف عن التدريب لدى 28 لاعب كرة قدم جامعي بجامعة ساسكاتشوان الكندية خلال موسم تنافسي مدته 16 أسبوعًا. تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: مجموعة لاعبي الخط ومجموعة اللاعبين غير المتمركزين في الخط (جميع اللاعبين الآخرين) لتحديد ما إذا كان مركز اللاعب قد يؤثر على التوقف عن التدريب. وتم اختبار اللاعبين قبل وبعد الموسم في سلسلة من الاختبارات العملية المتعلقة بكرة القدم، بالإضافة إلى اختبارات مخبرية محددة لقياس القوة متساوية السرعة (اختطاف الكتف وتمديد الساق)، والقدرة اللاهوائية، والقوة الهوائية. وقد أظهرت نتائج الاختبارات الميدانية انخفاضًا كبيرًا في تمرين ضغط الصدر (البنش برس) لدى كلتا المجموعتين، كما لوحظ انخفاض كبير في المرونة والقفز العمودي لدى مجموعة اللاعبين غير المتمركزين في الخط. كما أظهرت اختبارات الوثب الطويل من الثبات واختبار الجري المتعرج لمسافة 20 ياردة انخفاضًا في الأداء لدى كلتا المجموعتين، رغم أن هذه النتائج لم تكن ذات دلالة إحصائية. وافضت هذه الدراسة أن القدرة اللاهوائية القصوى ظلت ثابتة إلى حد كبير ، في حين زادت القوة الهوائية بحوالي 6% .

التعليق على الدراسات السابقة

يمكن القول بأن الدراسات السابقة التي تم استعراضها تعد قاعدة معرفية قوية تسلط الضوء على تأثيرات الانقطاع عن التدريب من جوانب متعددة، سواء من الناحية البدنية أو الفسيولوجية أو المهارية. وفيما يلي تعليق تحليلي على هذه الدراسات مع إبراز نقاط القوة والفجوات المحتملة بالنسبة للدراسة الحالية:

1. تنوع العينات والرياضات المدروسة

- دراسة عمار خليل (2007) :ركزت على لاعبي الريشة الطائرة واستعرضت أثر توقف التدريب على عناصر اللياقة والمهارات الأساسية باستخدام برنامج تدريبي محدد لمدة 9 أسابيع. أوضحت الدراسة اختلافاً في نسب الهبوط بين عناصر اللياقة والمهارات، مما يدل على حساسية بعض القدرات للتوقف عن التدريب مقارنة بغيرها.

- دراسة يزيد الصفار وهيوا الشيخ بزيني (2008) :تناولت موضوع التوقف عن التدريب لدى لاعبي المبارزة، مع إظهار الفرق بين مدة التوقف وإعادة التدريب، حيث برزت أهمية الفترة الزمنية لاستعادة الأداء البدني والوظيفي.
- دراسة :Schneider et al (1998) تناولت تأثيرات الانقطاع عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم الجامعيين، وقدمت نتائج مفصلة حول انخفاض بعض المؤشرات البدنية (مثل القوة والمرونة) مع بقاء بعضها الآخر ثابتاً.
- دراسة محمد عبد الحليم وآخرون (2016): ركزت على لاعبي كرة القدم اليمنيين وأظهرت تأثيرات الانقطاع عن التدريب على مؤشرات التحمل، السرعة، القوة، إضافة إلى التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة كتلة الجسم ونسبة الدهن.
- دراسات أخرى (5، 6، 7، 8) :تناولت تأثيرات الانقطاع عن التدريب في رياضات مختلفة (مثل الدراجات الهوائية والجري)، مع تقييم تأثيرات الانقطاع على القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية. كما تم تسليط الضوء على فروقات بين الانقطاع غير المنتظم وبرامج التدريب المعدلة.

2. المنهج

- أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق برامج تدريبية محددة قبل وبعد فترة الانقطاع. هذا يُعدُّ منهجاً قوياً في تقييم الفروق الناجمة عن التوقف عن التدريب.
- تتفاوت مدد الانقطاع في الدراسات بين أسبوعين وأربعة أسابيع، وأحياناً حتى 16 أسبوعاً، مما يبرز أهمية طول فترة الانقطاع في تحديد مدى انخفاض الأداء البدني والمهاري.

3. النتائج الرئيسية وتأثيرها على الدراسة الحالية

- أظهرت الدراسات أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في بعض العناصر البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التحمل والأداء القلبي التنفسي.
- كما أظهرت بعض الدراسات أهمية إعادة التدريب لفترات كافية لاستعادة الأداء، وهو ما يعد مؤشراً هاماً لتصميم برامج التدريب خلال الفترات الانتقالية.
- دراسة Schneider et al. (1998) ودراسة Coyle et al. (1986) أضافتا بُعداً فسيولوجياً مهماً من خلال قياس تغييرات في استهلاك الأكسجين وحجم الدم، مما يُبرز أهمية تقييم المؤشرات الفسيولوجية جنباً إلى جنب مع الأداء البدني والمهاري.

4. الإطار النظري والبحثي للدراسة الحالية

- في ضوء هذه الدراسات، تظهر الحاجة إلى دراسة متكاملة تتناول أثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على لاعبي كرة القدم، مع الأخذ في الاعتبار تأثير الفترة الانتقالية على الأداء البدني (كالتحمل والسرعة والقوة) والمهارات الفنية الخاصة بكرة القدم.
- كما يُستحسن أن يشمل البحث الحالي تقييمًا فسيولوجيًا (مثل VO_2max ومعدل ضربات القلب) إلى جانب التقييم العملي للمهارات، مما يتيح استيعاباً أعمق للتغيرات التي تحدث خلال فترة الانقطاع وإعادة التدريب.

5. الفجوات البحثية المحتملة

- رغم ثراء الدراسات السابقة في تقييم آثار الانقطاع في رياضات مختلفة، إلا أن تطبيق هذه النتائج على لاعبي كرة القدم قد يحتاج إلى تعديل بسبب خصوصية متطلبات الأداء الفني والبدني في هذه اللعبة.
- كما أن الدراسات التي تناولت تأثير الانقطاع عن التدريب غالباً ما ركزت على فترات محددة (أسبوعين أو أربعة أسابيع)، مما يستدعي دراسة تأثيرات فترات انتقالية مختلفة ومقارنتها لتحديد الحد الأدنى والحد الأقصى للتأثيرات المحتملة.

فمن من خلال ما تم عرضه نجد أن الدراسات السابقة تساعدنا في :

- تحديد وجهة موضوع البحث الذي قيد الدراسة من خلال التطرق فيها الى الجوانب التي لم يتم التطرق اليها في هته الدراسات كالتركيز على تأثير فترة الانقطاع على الجانبين البدني والمهاري في كرة القدم .
- ابراز مسار الوصول الى هدف الدراسة باستخدام ما يلزم من الادوات و البيانات وهو يعني كيف نستغل المعلومات التي سنجمعها للإجابة على اشكالية الدراسة .
- تنوع و اختلاف الأدوات والاختبارات في جمع البيانات يسهل علينا اختيار الاداة الملائمة التي تتأقلم مع طبيعة دراستنا مثل تحديد الاختبارات الملائمة التي سوف نستخدمها في البعدين البدني و المهاري .
- الاستفادة من تحليل البيانات ما يتيح لنا الطريق للتركيز على الادوات الاحصائية المستخدمة ما يخدم طبيعة البيانات التي سيتم جمعها .

- التركيز على نوع وطبيعة المعلومات التي سنحاول جمعها ما يخدم لنا محور الدراسة أي التركيز على المعلومات الاساسية التي تركز عليها الفرضية ومن ثم اثباتها او نفيها .
- اثبات أو نفي النتائج المتوصل اليها في دراستنا بالاستعانة بهذه الدراسات ما يضفي لمسة علمية اكيدة لموضوع بحثنا .

وفي ما يخص أهم الميزات التي تميزت بها دراستنا الحالية :

- نرى أن معظم الدراسات تناولت الانقطاع القسري (إصابات) أو رياضات فردية (مبارزة، دراجات)، بينما الدراسة الحالية تركز على الفترة الانتقالية كحدث متكرر سنويا في كرة القدم، مما يزيد من تطبيقاتها العملية للأندية والمدربين.
- الجمع بين البعدين البدني والمهاري في سياق واحد في لعبة كرة القدم .
- تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة وضع استراتيجيات مُخصصة للحفاظ على الأداء خلال الفترة الانتقالية .
- الدراسة الحالية ليست مجرد تكرار للدراسات السابقة، بل تطوير لها من خلال التركيز على سياق فريد (الفترة الانتقالية في كرة القدم) وربط النتائج العلمية بحلول عملية قابلة للتطبيق، مع العمل سد الفجوات المعرفية حول التفاعل بين التراجع البدني والمهاري وكذلك تأكيد لما تم عرضه في الدراسات السابقة .

الفصل الثالث :

الإطار التطبيقي للدراسة

أولا : الاجراءات المنهجية المتعلقة بالدراسة الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية

وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية)، حيث لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لأنه سوف يتأثرون بالتدريب في التجربة الاستطلاعية وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الاختبار وإن الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- التعرف على الأخطاء مسبقا ، قبل إجراء التجربة الأساسية .
- التعرف على الأدوات المساعدة والمستخدمة (هل يمكن استخدامها أم لا؟)
- التعرف على إمكانية الأفراد على القيام بهذا الاختبار.
- معرفة الظروف الجوية وهل تؤثر على التجربة الأساسية (خالد أحمد فرحان المشهداني، 2015).

حيث تم اجراء اختبارات القياس على 6 أفراد كانوا بصدد لعب مباراة في الملعب البلدي وذلك على مرحلتين مختلفين ، مع العلم ان هؤلاء خارج افراد عينة الدراسة ، وقد طبعت عليهم الاختبارات البدنية و والمهارية لقياس صدق وثبات الاختبار بنفس الطريقة التي اجريت بها الدراسة الأساسية .

2. منهج الدراسة

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن **المنهج الوصفي** هو المنهج الملائم لها .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه " كل استقصاء ينصب عمى ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، وأهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة، الاستبيان" (محمد عوض بسيوني، 1992).

3. مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي فريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM لكرة القدم ولاية تبسة، وقد تتراوحت اعمارهم بين 20 و 26 سنة ، والذي كان ينشط في الجهوي الثاني عنابة ، حاليا ينشط في المستوى الولائي اثر تعثره مؤخرا .

4. عينة الدراسة

تعرف العينة بأنها "جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنو تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي، 2007) .

وقد كانت عينة الدراسة مكونة من 20 لاعب من فريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة أكابر لكرة القدم ولاية تبسة، والتي اختيرت بطريقة قصدية .

5. متغيرات الدراسة

أ. **المتغير المستقل** : هو المتغير الذي يملك تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على المتغير التابع ويلاحظ أن التغير في المتغير التابع يفسر من قبل التغير في المتغير المستقل (فايز جمعة النجار، 2013).

وقد تمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه : **الانقطاع عن التدريب الرياضي** .

ب. **المتغير التابع** : هو المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة (فايز جمعة النجار، 2013).

وقد تمثل المتغير التابع في دراستنا هذه : **متغيرات الاداء البدني** (السرعة، القوة العضلية للاطراف السفلية، السرعة الهوائية القصوى VMA، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين $VO_{2\ max}$) ، **متغيرات الاداء المهاري** (التمرير ، التسديد، المراوغة).

6. مجالات الدراسة

أ. **المجال المكاني** : اجريت هذه الدراسة الميدانية على لاعبي نادي فريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM لكرة القدم بولاية تبسة صنف أكابر والبالغ عددهم 20 لاعب ، تتراوح اعمارهم بين 20 و26 سنة ، وقد طبقت اختبارات القياس على مستوى الملعب البلدي التابع للبلدية .

ب. **المجال الزماني** : أجريت الاختبارات التي تم تطبيقها في هذه الدراسة على افراد عينة الدراسة على مرحلتين، الاولى وقد تمثلت في مرحلة القياس القبلي التي اجريت يوم الثلاثاء 2025/04/15 مساءا ، أما مرحلة القياس البعدي فقد اجريت يوم الجمعة الموافق ل 2025/05/02 مساءا ، والتي توافقت مع نهاية الموسم الرياضي ، الذي انتهى في بداية أفريل، هذه الفترة تمثل الفترة الانتقالية لهذا النادي .

7. أدوات الدراسة

الاختبار في اللغة معناه الامتحان أو التجربة، وإن الاختبار يعطي لنا أرقاما وهو أداة القياس، فالاختبار هو وسيلة مهمة من وسائل القياس، وإن أكثر الأحيان الاختبار يقيس السلوك والشخصية والتفاعل والانفعال والاستجابة واختيار المهن والاختبارات تصمم وصف القياس للمقارنة بين الأشخاص والجماعات والسمات والميول واللعب والمهارات والدافعية والسمات الوظيفية والسمات العضوية والعصبية.

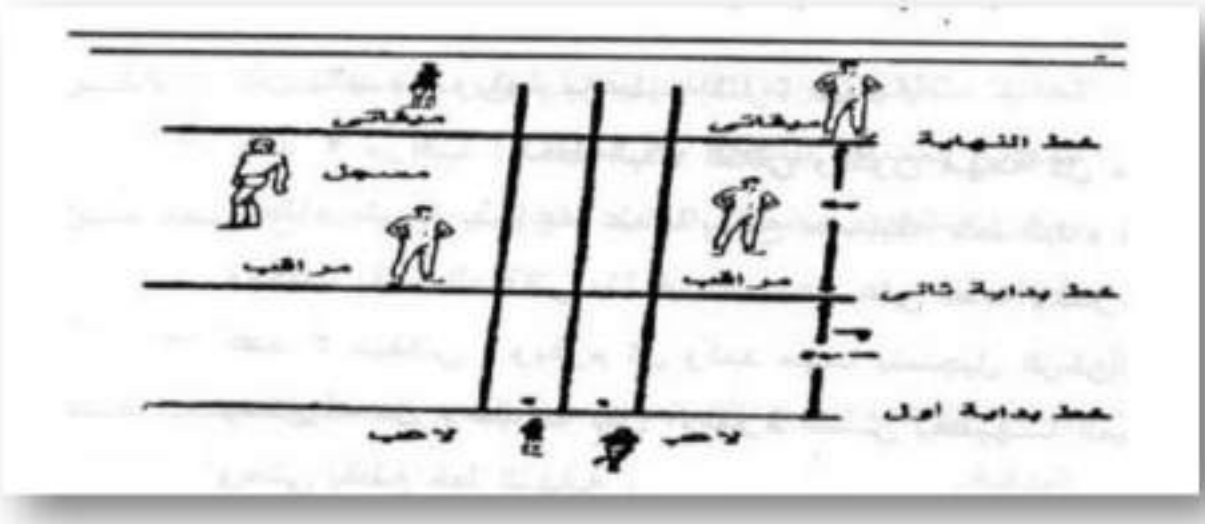
الاختبار إذا هو "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة" ولقد استخدمت الاختبارات منذ زمن طويل وحتى الآن ولقد تطورت هذه الاختبارات بالشكل الذي يضمن نتائج صحيحة (وجيه محجوب، 2014).

أ. الاختبارات بدنية

1) اختبار السرعة لمسافة 20 متر

- **أداء الاختبار**: يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني بـ 10 متر. عند إعطاء إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري بسرعة متزايدة حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني، الذي يقف عنده مراقب رافعاً ذراعيه لأعلى. عندما يقطع اللاعب الخط، يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأسفل بسرعة. وفي نفس الوقت، يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة. وعندما يقطع اللاعب خط النهاية، يوقف الميقاتي الساعة، ويكون هذا هو زمن الجري لمسافة 20 متر.
- **العتاد** : استمارة تسجيل لكل لاعب، أرضية مسطحة.

- **تعليمات الاختبار:**
  - تُعطى محاولتان لكل لاعب، وتُسجل المحاولة الأفضل.
  - التسخين الجيد للأطراف السفلية.
  - على الرياضي استخدام أقصى سرعته (M. Eric Besenius, 2015).



الشكل رقم 01 : يوضح اختبار الجري 20 متر

2) اختبار الوثب العمودي – اختبار Squat Jump–

- **الغرض:** قياس القوة الانفجارية للطرف السفلي (القوة العضلية والسرعة) دون استخدام مساعدة حركة الذراعين.
- **الأدوات المطلوبة:** منصة قفز (Jump mat) أو شريط قياس عمودي ، مسجل للنتائج.
- **طريقة الأداء :**
  - يقف اللاعب بوضعية القرفصاء (زاوية 90° عند الركبتين) مع تثبيت اليدين على الخصر .
  - يقفز لأعلى قدر المستطاع دون أي حركة مساعدة من الذراعين (يجب عدم تحريكهما).
  - تُسجل أعلى ارتفاع يتم تحقيقه (بالسنتيمتر) أو زمن الطيران (بالمللي ثانية).
- **المحاولات:**
  - يُعطى اللاعب 3 محاولات، مع راحة 30 ثانية بين كل محاولة.
  - تُسجل أفضل نتيجة (Antonio García-Hermoso, 2019).

3) اختبار الجري المكوكي 20 متر

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) والاستهلاك الأقصى للأكسوجين (VO_{2max})
- **الأدوات المستخدمة :**
  - ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.
  - شريط قياس طوله 20 متر.
  - شريط لاصق أو جير أو أقماع صغيرة لتحديد بداية ونهاية 20 متر.
  - شريط سبق تسجيله لنظام الاختبار
  - جهاز كمبيوتر مرفق بأجهزة إخراج الصوت.
- **وصف الاختبار:** اختبار الجري المكوكي يمثل مؤشرا لمقدرة الرياضي الهوائية القصوى (تحمل دوري تنفسي) ويتضمن هذا الاختبار الجري ذهابا وإيابا عبر مسافة 20 متر، والسرعة في هذا الاختبار يتم التحكم فيها بواسطة شريط ينبعث منه أصوات على فترات محددة سابقا.
  - فعلى الرياضي تنظيم خطواته وإيقاعه لكي تكون عند إحدى نهايتي مسار 20 متر عند سماع صوت الشريط وحدود الدقة تتراوح ما بين 1 متر إلى مترين، ويقوم الرياضي بوضع إحدى رجليه خلف الخط ثم يستدير سريعا ليجري في الاتجاه العكسي.
  - في البداية تكون السرعة بطيئة نسبيا (8 كلم/سا) ولكن تزداد ببطء وبانتظام مع كل دقيقة (0,5 كلم/سا)، وعلى الرياضي الحفاظ على الإيقاع المضبوط لأطول فترة ممكنة، وإذا لم يستطع الاستمرار في أداء الاختبار حسب الإيقاع المحدد فيجب إيقافه.
  - نقوم بتسجيل نتيجته في جدول خاص حسب ما أعلنه الجهاز الصوتي قبل توقفه. وطول الاختبار يتباين ما بين مفحوص وآخر طبقا للياقته فكلما زادت لياقته كلما استمر زمن الأداء.
  - يتم استخراج السرعة الهوائية القصوى من الجدول الخاص بالاختبار وكذلك نفس الشيء بالنسبة للاستهلاك الأقصى للأكسجين VO_{2max} مع العمر الخاص بكل لاعب (Palma Chillón, 2011).

ب. اختبارات مهارية

1) دقة التمرير

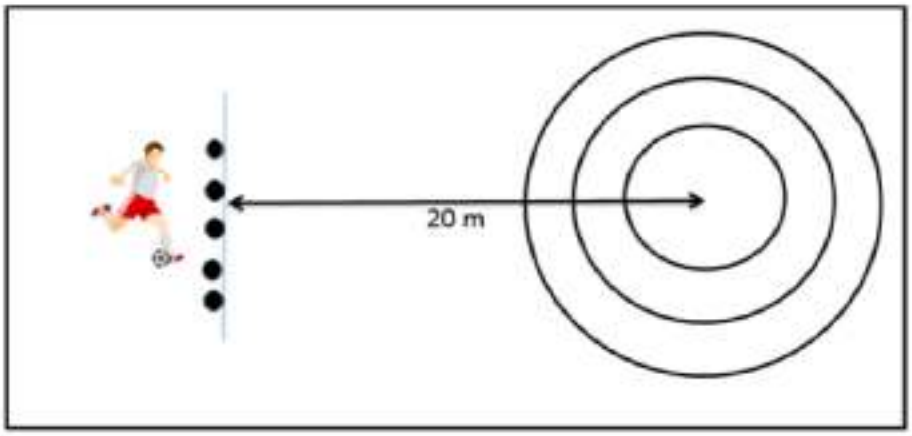
- **الهدف من الاختبار:** قياس قدرة اللاعب على دقة تمرير الكرة بالرجلين اليسرى واليمنى.
- **الوسائل المستخدمة:** أقماع لتحديد المكان الذي سيمرر منه اللاعب الكرات، جير أو طباشير أو أي مادة تمكننا من رسم دوائر مختلفة الأقطار على الأرض ، شريط متري للقياس، كرات قدم جيدة.

يجب أن يكون الجو معتدلا خاصة أن هذا الاختبار يتأثر بالرياح.

- **وصف الاختبار:** ترسم 03 دوائر مختلفة الأقطار ولها نفس المركز، بحيث تكون على الترتيب من الداخل إلى الخارج كما يلي: 03 م بالنسبة للدائرة الأولى، 05 متر بالنسبة للدائرة الوسطى و09 متر بالنسبة للدائرة الأخيرة.
  - كما هو موضح في الشكل التالي؛ يقف اللاعب وراء الكرات الخمسة الموضوعة على شكل خط مستقيم والتي تبعد عن قطر الدائرة الصغيرة بمسافة 20 متر .
  - يتم حساب عدد النقاط المحققة بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى ونحسب المتوسط لنستخرج درجة كل لاعب والتي تعبر عن دقة تمريره (قاسمي ع، 2016).
  - حساب النقاط يتناسب مع درجة دقة التمرير كما يلي:

نقطة سقوط الكرة	الدرجة
في الدائرة الصغيرة	3
في الدائرة الوسطى	2
في الدائرة الكبيرة	1
خارج الدوائر	0

الجدول رقم 02 : يوضح حساب نتائج اختبار دقة التمرير



الشكل رقم 02 : يوضح اختبار دقة التمرير

2) التسديد

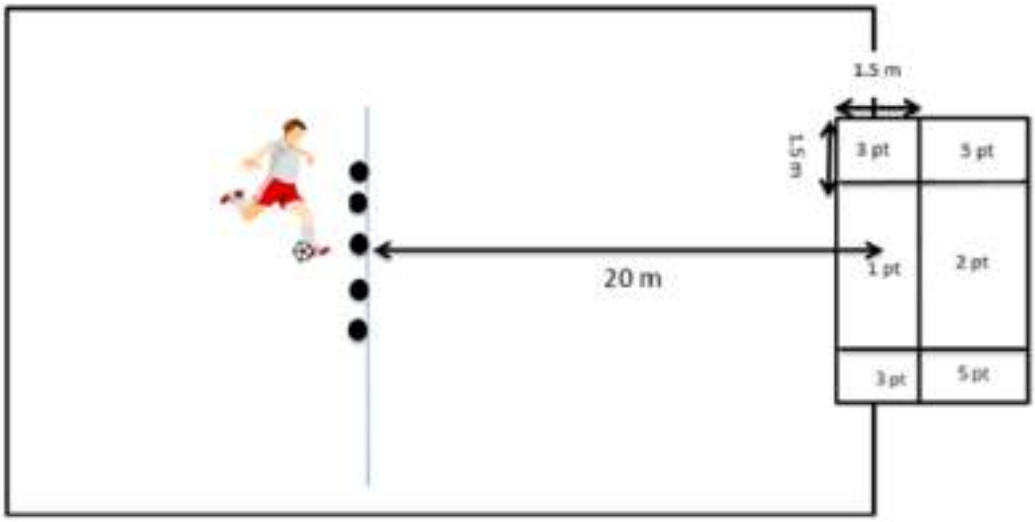
- **الهدف من الاختبار:** قياس قدرة اللاعب على التسديد بدقة في الزوايا البعيدة للمرمى.
- **الوسائل المستخدمة** : أقماع لتحديد المكان الذي سيسدد اللاعب منه الكرات، كرات قدم جيدة، حبال تربط على قوائم المرمى لتحديد المناطق المختلفة التي يتم التسديد عليها، شريط متري للقياس.
- **وصف الاختبار:** تربط الحبال على قوائم المرمى بالقياسات الموضحة في الشكل أسفله.

- توضع خمس كرات على بعد 20 مترا من المرمى على شكل خط مستقيم موازي لخط المرمى وبمسافات ملائمة للاعب.
- يقف اللاعب خلف الكرات الخمسة وبعد سماع الإشارة يقوم بالتسديد على المرمى ويحاول الحصول على أكبر عدد من النقاط، من خلال وضع الكرات في الزوايا البعيدة للمرمى.
- يسدد اللاعب خمس كرات باليمنى وخمسة باليسرى ونحسب المعدل بين مجموع النقاط المحصل عليها والتي تعبر عن دقة اللاعب في التسديد (Broussa A, 2012).
- تحتسب النقاط كما يلي:

المنطقة	الدرجة
الزاويتين العلويتين للقائم	5
الزاويتين السفليتين للقائم	3
المنطقة العلوية الوسطى	2

المنطقة السفلية الوسطى	1
خروج الكرة أو لمسها للأرض قبل دخول المرمى	0
ملامسة الكرة للعارضة من كل الجهات	1

الجدول يوضح رقم 03 : يوضح حساب نتائج اختبار التسديد

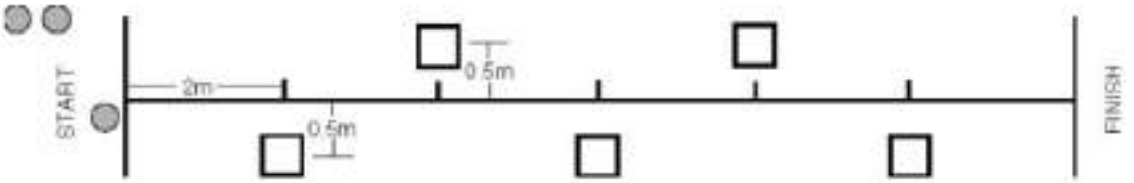


الشكل رقم 03 : يوضح اختبار دقة التسديد

3) المراوغة

- **العرض من الاختبار** : قياس سرعة –دقة– تحمل – الاعب على المراوغة
- **الوسائل المتسخدمة** : مسار مراوغة متعرج بطول 12 مترًا، خمسة أقماع موزعة بمسافة 2 متر بين كل منها، مع إزاحة 0.5 متر عن الخط المركزي، 5–3كرات عند خط البداية .
- **طريقة الاختبار**: يبدأ اللاعب المراوغة من خط البداية إلى منطقة النهاية عبر المسار المتعرج بأسرع ما يمكن، مع الالتفاف حول جميع الأقماع والبقاء داخل المسار المحدد.
  - يترك اللاعب الكرة بعد خط النهاية (يجب إيقاف الكرة تمامًا)، ثم يعدو سريعًا إلى نقطة البداية.
  - إذا بقي وقت، يبدأ اللاعب بكرة ثانية ويكرر العملية.
  - يستمر اللاعب في التكرار حتى انتهاء دقيقة واحدة.
  - عند الصافرة يعني انتهاء الدقيقة للإشارة إلى نهاية الاختبار.

- **التقييم:** يحصل اللاعب على 5 نقاط لكل قمع يتم تجاوزه (من الجهة الخارجية)، بحد أقصى 25 نقطة، كما أن الأقماع التي تُسقط لا تحتسب في النقاط (Vanhelst J, 2014).



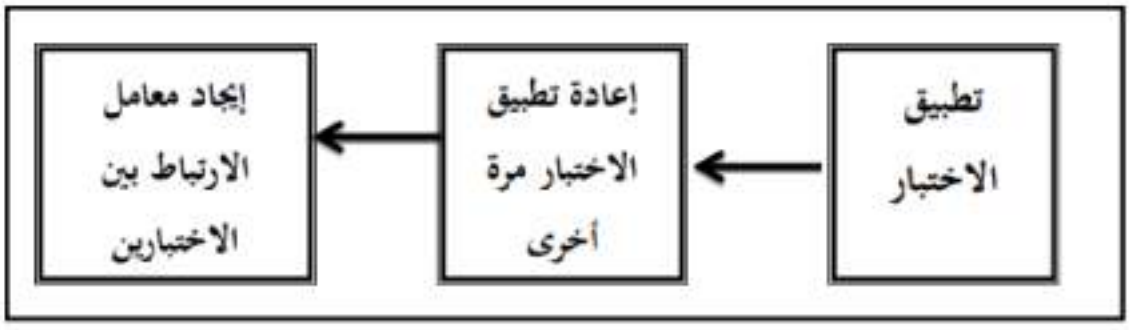
الشكل رقم 04 : يوضح اختبار المراوغة

8. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

1) ثبات الاختبار

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه " مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة في ما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ، 1993).

حيث قمنا بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية و المهارية عند طريق حساب معامل الاستقرار Coefficients of stability ، وتسمى أيضا طريقة الاختبار و اعادته ، حيث يتم في هذه الطريقة اجراء الاختبار و اعادته على نفس افراد العينة في ظروف مشابهة ضمن فاصل زمني ، تراوح في دراستنا بأسبوعين ، ومن ثم قمنا بحساب معامل الارتباط سبيرمان بين نتائج كل اختبار ، الذي يعبر عن جودة المقياس و ثبات الاختبار وملائمته لشروط القياس . ونلخص ذلك في النموذج التالي :



الشكل رقم 05 : يوضح طريقة تطبيق معامل الاستقرار

فعند حصولنا على النتائج باستخدام الطريقة الإحصائية المتمثلة في استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2-1)}$$

أ. الاختبارات البدنية :

نلخص النتائج في جدول التالي :

الاختبار	معامل سبيرمان(ρ)	التفسير
اختبار السرعة القصوى (20 م)	0.90	ارتباط تام موجب عند مستوى دلالة 0.05
اختبار القفز(Jump)	0.90	ارتباط تام موجب عند مستوى دلالة 0.05
اختبار الجري المكوكي (20 م)	0.97	ارتباط تام موجب عند مستوى دلالة 0.05

الجدول رقم 04 : يوضح نتائج ثبات الاختبارات البدنية

ب. الاختبارات المهارية :

نلخص النتائج في جدول التالي :

الاختبار	معامل سبيرمان(ρ)	التفسير
التمرير	0.90	ارتباط تام موجب عند مستوى دلالة 0.001
التسديد	0.89	ارتباط تام موجب عند مستوى دلالة 0.001
المرونة	0.96	ارتباط قوي جدا عند مستوى دلالة 0.001

الجدول رقم 05 : يوضح نتائج ثبات الاختبارات المهارية

2) صدق الاختبار

يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر من أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار ويحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديرا للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة تماما (عبد اليمين بوداود، 2009).

وقد قمنا بحساب صدق الاختبار انطلاقا من معامل الثبات كالآتي :

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{ثبات معامل الاختبار}}$

وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

أ. الاختبارات البدنية :

الاختبار	مستوى الصدق
اختبار السرعة القصوى (20 م)	0.95
اختبار القفز(Jump)	0.95
اختبار الجري المكوكي (20 م)	0.97

الجدول رقم 06 : يوضح نتائج صدق الاختبارات البدنية

ب. الاختبارات المهارية :

الاختبار	مستوى الصدق
التمرير	0.95
التسديد	0.94
المراوغة	0.97

الجدول رقم 07 : يوضح نتائج صدق الاختبارات المهارية

من خلال الجدولين رقم 06 و رقم 07 يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من 1 ، وهذا ما يدل أن معامل الثبات قوي وما ينعكس على معامل الصدق الذي تبين ان له درجة عالية ، مما يدل ذلك على صدق وثبات الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

9. أدوات المعالجة الإحصائية

لتفريغ نتائج الاختبارات البدنية المتمثلة في : السرعة، القوة العضلية للأطراف السفلية، السرعة الهوائية القصوى VMA، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2max} . والاختبارات المهارية المتمثلة في: التمرير، التسديد، المراوغة ،التي استعملت في القياس واستعملنا برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (IBM SPSS Statistics 22) ، لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث.

وقد تم ذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية :اختبار "ت" ستودنت ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، معامل برسون ، درجة الحرية ، قيمة الدلالة.

10. خطوات سير البحث

بعض عرض الاستاذ المشرف موضوع البحث ، قمنا بالبحث عن الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع او بعض متغيرات بحثنا ، سواء الدراسات الأجنبية التي قمنا بترجمتها ، أو الدراسات العربية التي قمنا بتلخيصها ، وقد ساعدنا ذلك في تحديد هدف البحث استنادا للأهداف التي نوقشت في الدراسات السابقة، ورسم خطة الانطلاق لجمع البيانات في حدود أهداف البحث التي سطرناها .

كانت اول خطوة هي رسم مخطط تصور اولي للبحث ، كانت بمثابة انطلاقة فعلية ، حيث قمنا باختيار بعض الاختبارات البدنية والمهارية التي من شئنها قياس المتغيرات التي تخدم بحثنا ، ومن ثم توفير جميع الوسائل و الإمكانيات المتاحة التي تخدم تطبيق الاختبارات المختارة ، ثم توجهنا مباشرة نحو الملعب البلدي أن تم توفير كل ظروف القياس من طرف القائمين على تسير الفريق وحتى القائمين على تسير الملعب البلدي ببئرمقدم .

عند الانتهاء من تطبيق الاختبارات ، قمنا بالتحميل الإحصائي باستعمال برنامج SPSS ومن ثم تحميل النتائج وعرضها لمناقشتها.

ثانيا : عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

1) عرض و تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البدنية

الاختبار		المتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب	المتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب	الفرق بين القياسين
اختبار السرعة القصوى 20 متر (الزمن بالثانية)		2.913	3.045	+0.132
اختبار الوثب العمودي – اختبار Squat Jump– (بالسنتيمتر)		46.39	43.89	-2.5
اختبار الجري المكوكي 20 متر	VMA	16.575	15.655	-0.92
	VO_2max	57.815	54.4	-3.415

الجدول رقم 08 : يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في الاختبارات البدنية قبل وبعد انقطاعهم عن التدريب

من خلال الجدول أعلاه رقم 08 نلاحظ استنادا على الفروقات في المتوسطات الحسابية لكل اختبار نجد :

إن نتائج اختبار السرعة القصوى زادت بفارق 0.132+ من الحد الأدنى 2.913 ثانية للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الاعلى 3.045 ثانية للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

إن نتائج اختبار الوثب العمودي تناقصت بفارق 2.5- من الحد الأعلى 46.39 سنتيمتر للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الادنى 43.89 سنتيمتر للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

إن نتائج اختبار الجري المكوكي للسرعة الهوائية القصوى VMA تناقصت بفارق 0.92- من الحد الأعلى 16.575 كلم/ساعة للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الادنى 54.4 كلم/ساعة

للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

أما في ما يخص الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين فقد تناقص بفارق 3.415- من الحد الأعلى 57.815 مل/كغ/دقيقة للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الادنى مل/كغ/دقيقة 15.655 للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

الاختبار	فترة القياس		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
اختبار السرعة القصوى	قبل الانقطاع		20	2.913	±0.064	19	8.80	0.00001
	بعد الانقطاع			3.045	±0.072			
اختبار الوثب العمودي	قبل الانقطاع			46.39	±2.67	19	7.35	0.00001
	بعد الانقطاع			43.89	±2.48			
اختبار الجري المكوكي	قبل الانقطاع	VMA		16.575	±0.63	19	7.08	0.00001
	بعد الانقطاع			15.655	±0.60			
	قبل الانقطاع	VO_2max		57.815	±2.07		30.26	0.0000001
	بعد الانقطاع			54.4	±1.96			

الجدول رقم 09 : يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين قبل وبعد الانقطاع في التدريب في الاختبارات البدنية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم 09 الذي يقارن نتائج قياس بعض الصفات البدنية التي تخص افراد عينة الدراسة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب نجد ما يلي :

حيث حقق افراد العينة في اختبار السرعة القصوى قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 2.913 ثانية بانحراف معياري قدر ب 0.064± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 3.045 ثانية بانحراف معياري قدر ب 0.072± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 8.80 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.00001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي السرعة القصوى خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

كما حقق افراد العينة في اختبار الوثب العمودي قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 46.39 سنتيمتر بانحراف معياري قدر ب 2.67± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 43.89 سنتيمتر بانحراف معياري قدر ب 2.48± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 7.35 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.00001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الوثب العمودي خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

وفي ما يخص اختبار الجري المكوكي حقق افراد العينة سرعة هوائية قصوى VMA قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 16.575 كلم/ساعة بانحراف معياري قدر ب 0.63± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 15.655 كلم/ساعة بانحراف معياري قدر ب 0.60± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 30.26 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.0000001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي السرعة الهوائية القصوى VMA خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

أما الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2max} فقد حقق اللاعبون قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 57.815 مل/كغ/دقيقة بانحراف معياري قدر ب 2.07± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 54.4 مل/كغ/دقيقة بانحراف معياري قدر ب 1.96± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 30.26 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.0000001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2max} خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

2) عرض و تحليل وتفسير نتائج الاختبارات المهارية

الاختبار	المتوسط الحسابي **قبل** الانقطاع عن التدريب	المتوسط الحسابي **بعد** الانقطاع عن التدريب	الفرق بين القياسين
التمرير	2.0	1.6	-0.4
التسديد	3.8	3.2	-0.6
المراوغة	22.6	19.3	-3.3

الجدول رقم 10 : يوضح المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة في الاختبارات المهارية قبل وبعد انقطاعهم عن التدريب

من خلال الجدول أعلاه رقم 10 نلاحظ استنادا على الفروقات في المتوسطات الحسابية لكل اختبار نجد :

إن نتائج اختبار التمرير تناقصت بفارق 0.4- من الحد الأعلى 2.0 للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الأدنى 1.6 للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

إن نتائج اختبار التسديد تناقصت بفارق 0.6- من الحد الأعلى 3.8 للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الادنى 3.2 للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

إن نتائج اختبار المراوغة تناقصت بفارق 3.3- من الحد الأعلى 22.6 للمتوسط الحسابي قبل الانقطاع عن التدريب إلى الحد الادنى 19.3 للمتوسط الحسابي بعد الانقطاع عن التدريب ما يدل على وجود دلالة احصائية في هذا الاختبار لصالح القياس قبل الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم المختبرين.

الاختبار	فترة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
التمرير	قبل الانقطاع	20	2.0	±0.57	19	18.18	0.0000001
	بعد الانقطاع		1.6	±0.57			
التسديد	قبل الانقطاع		3.8	±0.72	19	27.27	0.0000001
	بعد الانقطاع		3.2	±0.72			
المراوغة	قبل الانقطاع		22.6	±2.35	19	12.80	0.0000001
	بعد الانقطاع		19.3	±2.81			

الجدول رقم 11 : يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين قبل وبعد الانقطاع في التدريب في الاختبارات المهارية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم 11 الذي يقارن نتائج قياس بعض الصفات المهارية التي تخص افراد عينة الدراسة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب نجد ما يلي :

حيث حقق افراد العينة في اختبار التمرير قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 2.0 بانحراف معياري قدر ب 0.57± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 1.6 بانحراف معياري قدر ب 0.57± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 18.18 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.0000001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نقاط اختبار التمرير خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

كما حقق افراد العينة في اختبار التسديد قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 3.8 بانحراف معياري قدر ب 0.72± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 3.2 بانحراف معياري قدر ب 0.72± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 7.35 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.0000001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نقاط اختبار التسديد خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

وفي ما يخص اختبار المراوغة حقق افراد العينة قبل الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 22.6 بانحراف معياري قدر ب 2.35± ، بينما حققوا بعد فترة الانقطاع عن التدريب متوسطا حسابيا قدره 19.3

بانحراف معياري قدر ب 2.81± ، وبعد المعالجة الاحصائية لهذه النتائج تحصلنا على "ت" المحسوبة على تقدير 30.26 وهذا بقيمة احتمالية قدرت ب 0.0000001 ، وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 19 ، من خلال ذلك نقول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي نقاط اختبار المراوغة خلال مرحلة قبل الانقطاع عن التدريب وبعد فترة الانقطاع عن التدريب .

ثالثا : مناقشة النتائج بناء على ضوء الفرضيات المقترحة

أ. الفرضية الأولى

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في اختبار السرعة القصوى قدر ب 2.913 ثانية قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تزايدها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 3.045 ثانية ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت نحو 8.80 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على السرعة لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في اختبار الوثب العمودي قدر ب 46.39 سنتيمتر قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 43.89 سنتيمتر ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت نحو 7.35 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس بعد فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على القوة العضلية بتناقص كفاءة الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في الجري المكوكي لمتغير السرعة الهوائية القصوى VMA قدر ب 16.575 كلم/ساعة قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 15.655 كلم/ساعة ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت نحو 30.26 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس بعد فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية

19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على السرعة الهوائية القصوى VMA بتناقص المداومة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

أما المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2max} فقد قدر ب 57.815 مل/كغ/دقيقة قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 54.4 مل/كغ/دقيقة ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت نحو 30.26 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس بعد فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2max} بتناقص اللياقة القلبية الوعائية والقدرة على التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

ومن خلال ما سبق نتوصل أن هذه النتائج التي تم ابرازها من خلال هذه الدراسة جاءت مؤيدة للفرضية الاولى التي تظهر قائلة : **تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء البدني للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر** ، من خلال متغير السرعة و القوة العضلية و قدرة التحمل الهوائي التي قيست في هذا المحور.

وعليه نستنتج أن الانقطاع عن التدريب تؤثر تأثيرا سلبيا على الاداء البدني المتمثل في السرعة و القوة العضلية و قدرة التحمل الهوائي ، حيث سجلنا انخفاضا معبرا عنه في هذه الصفات البدنية وذلك من خلال نتائج القياس التي اجريت قبل و بعد فترة الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم ، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الانقطاع و التوقف عن التدريب على المتغيرات البدنية وكذا متغيرات اخرى ، فنجد **دراسة عمار محمد خليل (2007)** ، والتي توصل الباحث من خلالها إلى أن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع – أسبوعان– ثلاثة أسابيع – أربعة أسابيع) هبوطا في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وكانت النسبة المئوية للهبوط في الأسبوع الثاني اكبر من الأسبوع الأول والثالث اكبر من الثاني والرابع اكبر من الثالث. كما أن النسبة المئوية لهبوط بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة للذارعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و المرونة) أسرع من النسبة المئوية لهبوط الرشاقة للأسابيع الأربعة وكانت النسبة المئوية لهبوط المهارات الأساسية (الإرسال

الواطئ القصير والإرسال العالي الطويل والكبس الساحق) متقاربة للأسابيع الأربعة . والنسبة المئوية لهبوط القوة المميزة بالسرعة للذارعين اكبر من باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

ودراسة **زياد يونس الصفار و هيوا محمد الشيخ بزيني (2008)** ، وهو توصل الباحثان من خلالها إلى أن التوقف عن التدريب لمدة أسبوعان وأربعة اسابيع أحدث هبوطا معنويا في جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ماعدا السرعة الانتقالية ، وكذلك هبوط معنوي في جميع المتغيرات الوظيفية (معدل سرعة القلب ، معدل سرعة التنفس ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين)، وإن النسبة المئوية للهبوط في عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة والوظيفية بعد التوقف عن التدريب لمدة (أربعة أسابيع) أكبر من التوقف لمدة (أسبوعان) ، كما أن العودة للتدريب لمدة (أربعة أسابيع) كافية لعودة عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة والوظيفية لما كانت عليه قبل التوقف عن التدريب مقارنة بمدة (أسبوعان) التي غير كافية . ودراسة **Val Schneider, Bart Arnold, Kade Martin, Dick Bell, and Peter Crocker (1998)**، حيث أظهرت نتائج الاختبارات الميدانية انخفاضًا كبيرًا في تمرين ضغط الصدر (البنش برس) لدى كلتا المجموعتين، كما لوحظ انخفاض كبير في المرونة والقفز العمودي لدى مجموعة اللاعبين غير المتمركزين في الخط. كما أظهرت اختبارات الوثب الطويل من الثبات واختبار الجري المتعرج لمسافة 20 ياردة انخفاضًا في الأداء لدى كلتا المجموعتين، رغم أن هذه النتائج لم تكن ذات دلالة إحصائية. وافضت هذه الدراسة أن القدرة اللاهوائية القصوى ظلت ثابتة إلى حد كبير، في حين زادت القوة الهوائية بحوالي 6%.

ب. الفرضية الثانية

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في اختبار التمرير قدر ب 2.0 نقطة قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 1.6 نقطة ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة 'ت' المحسوبة والتي بلغت نحو 18.18 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في اختبار التسديد قدر ب 3.8 نقطة قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 3.2 نقطة ، ما يدفعنا

للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة 'ت' المحسوبة والتي بلغت نحو 27.27 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في اختبار المراوغة قدر ب 22.6 نقطة قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، والتي يلاحظ تناقصها بعد فترة الانقطاع عن التدريب حيث قدرت ب 19.3 نقطة ، ما يدفعنا للقول أن هناك فرق واضح في القياس بين المرحلتين ، وهذا ما تؤكده قيمة 'ت' المحسوبة والتي بلغت نحو 27.27 وهي قيمة موجبة ، توضح أن الفرق هنا هو لصالح القياس قبل فترة الانقطاع عن التدريب ، كما أنها قيمة دالة احصائيا عند درجة الحرية 19 وبمستوى دلالة 0.01 . وبالتالي نستطيع الحكم أن فترة الانقطاع عن التدريب أثرت سلبا على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة .

ومن خلال ما سبق نتوصل أن هذه النتائج التي تم ابرازها من خلال هته الدراسة جاءت مؤيدة للفرضية الثانية القائلة : ' **تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر**' ، من خلال متغير دقة التمرير و دقة التسديد و القدرة المراوغة التي قيست في هذا المحور.

وعليه نستنتج أن الانقطاع عن التدريب تؤثر تأثيرا سلبيا على دقة التمرير والتسديد وقدرة وتحمل مهارة المراوغة التي انعكست سلبا على الاداء المهاري خلال المرحلة الانتقالية، حيث سجلنا انخفاضا معبرا عنه في هذه المهارات الثلاثة ، وذلك من خلال نتائج القياس التي اجريت قبل و بعد فترة الانقطاع عن التدريب للاعبي كرة القدم ، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الانقطاع و التوقف عن التدريب على المتغيرات البدنية وكذا متغيرات اخرى ، وهو ما تؤكده دراسة **دراسة احمد عبد الامير حمزة ، امجد عبد عمي عبد عون (2018)** ، التي توصل من خلالها الباحثان إلى أن القدرات البايوحركية (تحمل السرعة – الرشاقة) شهدت انخفاضا ملحوظا في مستوى أدائها لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم وقد سجلت المجموعة الضابطة اكثر انخفاضا.

كما يتأثر الأداء المهاري بالحالة البدنية للاعب بشكل كبير. فالحالة البدنية الجيدة (مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتوازن) تدعم تنفيذ المهارات الرياضية بدقة وكفاءة، بينما تدهور اللياقة البدنية يؤدي إلى بطء في الأداء، زيادة الأخطاء، وضعف السيطرة على الجسم أثناء تنفيذ المهارات وهذا ما أكدته **دراسة أفراح**

رمضان كاظم (2015) ، التي عنونت ب " علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري ببعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة السلة لنادي الديوانية في العراق ، والتي أكدت نتائجها أن تحسين الصفات البدنية ينعكس ايجابا على تنفيذ المهارات الفنية في كرة السلة . ومنه نرى أنه نفس الشيء ينطبق على كرة القدم ، وبالتالي نرى أن تأثر الاداء المهاري كان نتيجة لتأثر الجانب البدني ، وتأثر هذا الاخير يعزى للانقطاع عن التدريب ، وهو ما تؤكده **دراسة Iñigo Mujika and Sabino Padilla (2000)**، والتي هدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير التوقف الجزئي أو الكامل عن التدريب على التكيفات الفسيولوجية والأداء البدني ، وقد أشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ في الأداء القلبي التنفسي، وانخفاض حساسية الأنسولين، وزيادة الاعتماد على التمثيل الغذائي للكربوهيدرات أثناء التمارين، مع تأثيرات أقل وضوحًا على القوة العضلية. توصلت الدراسة إلى أن التوقف القصير عن التدريب يؤدي إلى تغييرات سلبية في القدرة الهوائية والأيض العضلي، مما يستدعي استراتيجيات للتقليل من هذه الآثار خلال فترات الراحة أو الانقطاع عن التدريب.

وبالتالي فمن خلال ما تم عرضه في مناقشة لتأكيد صحة الفرضية الاولى القائلة أن " **تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء البدني للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر**" ، وما تم عرضه ايضا في مناقشة لتأكيد صحة الفرضية الثانية القائلة أن " **تؤثر فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية سلبا على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر**" ، ومنه نستنتج أن الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية يؤثر سلبا على الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة اكابر لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM ، وهو تأكيد واضح وصريح أن " **فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية تؤثر سلبا على الاداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم JRBBM فئة اكابر**" .

رابعا : الاستنتاجات

استنادا إلى كل ما سبق وما تم عرضه في اطار تحري صحة الفرضيات المقترحة التي تنص **أن الانقطاع عن التدريب خلال الفترة الانتقالية تأثير سلبي على الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فريق الجيل الرياضي لبلدية بنرمقدم JRBBM** ، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل من خلال الدراسة الميدانية التي أزالت الغموض الذي كان يعتري مشكلة البحث في حدود عينة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقا من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إل مجموع النقاط الآتية:

- الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية من الموسم الرياضي يؤثر سلبا على السرعة ، القوة العضلية ، السرعة الهوائية القصوى ، الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين $VO_{2\,max}$ ، وهو ما يترجم تناقص كفاءة الاطراف السفلية ، المداومة الهوائية ، اللياقة القلبية الوعائية لدى لاعبي كرة القدم.
- الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية من الموسم الرياضي يؤثر سلبا على دقة التمرير ، دقة التسديد، الدقة والقدرة على المراوغة ، وهو ما يترجم تناقص في أداء المهارات لكل من التمرير ، التسديد و المراوغة.
- تناقص الاداء البدني بسبب الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية في كرة القدم يعزى لتناقص كفاءة الاطراف السفلية ، المداومة الهوائية ، اللياقة القلبية الوعائية لدى لاعبي كرة القدم .
- تناقص الأداء المهاري بسبب الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية في كرة القدم يعزى لتناقص دقة التمرير ، دقة التسديد، الدقة والقدرة على المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

و كاستنتاج عام لهذه الدراسة نستطيع القول بأن **الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية من الموسم الرياضي قد أثر سلبا على الاداء البدني بالدرجة الاولى وهو ما انعكس على الاداء المهاري بالدرجة الثانية للاعبي كرة القدم .**

خامسا : التوصيات

انطلاقا من النتائج التي تم التوصل إليها وبعد التحليل المناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن الانقطاع عن التدريب ينعكس انعكاسا سلبيا على المتغيرات البدنية (السرعة ، القوة العضلية ، السرعة الهوائية القصوى ، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين VO_{2Max}) ، والمتغيرات المهارية (التمرير ،التسديد ، المراوغة) المكتسبة طيلة الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومن كل ما سبق يمكن تقدي بعض الاقتراحات كما يلي:

- الاهتمام بالمرحلة الانتقالية التي تلي مرحلة المنافسات من الموسم الرياضي .
- اعداد برامج تدريبة استرجاعية خلال الفترة الانتقالية للحفاظ على مستوى الاداء البدني والمهاري .
- المرحلة الانتقالية ليست راحة سلبية فقط بل يجب على اللاعبين الالتزام ببرنامج تدريبي نقي من التأثيرات الدخيلة كالأكل الحر والسهر وعدم الاكتراث للموسم الرياضي القادم .
- من مبادئ العملية التدريبة في المجال الرياضي الاستمرارية لذلك وجب على الاعبين الاستمرار في تطبيق اهداف المرحلة الانتقالية .
- مراعاة تطبيق قانون ان لم تستخدمه فسوف تفقده ، فلابد من المداومة على تطبيق التمارين الرياضية الاسترجاعية خاصة عند الانتهاء من الموسم الرياضي الشاق .
- ضرورة مراعاة المدربين بتقنين الحمل التدريبي الخاص بالمتغيرات البدنية و المهارية بعد الانقطاع عن التدريب بما يتلاءم ونسبة هبوط كل منها .
- العمل على توعية اللاعبين اهمية المرحلة الانتقالية ومدى خطورة الانقطاع عن التدريب على المستقبل الرياضي للاعب ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر .


الخاتمة

في ختام هذه الدراسة، يمكن التأكيد على أن فترة الانقطاع عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية تؤثر سلبًا على الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم، كما هو الحال مع لاعبي فريق الجيل الرياضي لبلدية بنزمقدم JRBBM فئة أكابر. حيث أظهرت النتائج انخفاضًا ملحوظًا في الصفات البدنية مثل السرعة والقوة العضلية والتحمل الهوائي، بالإضافة إلى تراجع في المهارات الأساسية كدقة التمرير والتسديد والمراوغة. هذه النتائج تتوافق مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى تدهور في اللياقة البدنية والمهارات الفنية، مما يؤكد ضرورة وضع برامج تدريبية مدروسة خلال الفترات الانتقالية لكل موسم رياضي للحفاظ على مستوى اللاعبين.

ومن بين الاقتراحات التي يمكن وضعها بناءا على نتائج دراستنا ما يلي :

- تطوير برامج تدريبية تكميلية خلال الفترات الانتقالية للحفاظ على اللياقة البدنية والمهارية للاعبين.
- استخدام تدريبات قصيرة ومكثفة (مثل HIIT) للحفاظ على اللياقة الهوائية واللاهوائية خلال فترات الراحة.
- إجراء تقييمات دورية قبل وبعد الفترات الانتقالية لرصد أي انخفاض في الأداء واتخاذ الإجراءات التصحيحية.
- زيادة الوعي لدى اللاعبين حول أهمية النشاط البدني حتى خارج الفترات الرسمية للتدريب.

واستنادا لذلك لابد من طرح مقترحات لدراسات مستقبلية :

- دراسة تأثير الانقطاع القصير (أسبوع أو أسبوعين) مقارنة بالانقطاع الطويل (شهر أو أكثر) على الأداء.
- تحليل تأثير البرامج التعويضية (مثل التدريب المنزلي أو التمارين الخفيفة) في التخفيف من آثار الانقطاع.
- بحث العوامل النفسية المرتبطة بانقطاع اللاعبين عن التدريب وتأثيرها على الأداء.
- مقارنة تأثير الانقطاع بين اللاعبين المحترفين والهواة لمعرفة الفروق في معدلات التراجع والاستعادة.

كما يمكن وضع مشكلات محتملة للبحث المستقبلي :

- صعوبة التحكم في العوامل الخارجية (مثل التغذية، الراحة، والنشاط البدني غير المنظم) خلال فترات الانقطاع.

- اختلاف استجابة اللاعبين للانقطاع حسب العمر، المستوى الرياضي، والتخصص الوظيفي (حراس المرمى ولاعبي الخطوط).

ختامًا، تُظهر هذه الدراسة أهمية الاستمرارية في التدريب وضرورة إدارة الفترات الانتقالية بخطط علمية لتجنب التراجع في الأداء، مع فتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال لتعميق الفهم وتطوير الحلول العملية.

قائمة المصادر والمراجع

❖ قائمة المراجع باللغة العربية

1) القرآن الكريم

2) رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العموم الإجتماعية. ط1، 334. الجزائر: دار الهدى لمطباعة والنشر والتوزيع.

3) فيصل ياسين الشاطئ، محمد عوض بسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية المدنية. 206.

4) نبيل جمعة النجار،ماجد راضي الزعبي، فايز جمعة النجار. (2013). أسالي البحث العلمي منظور تطبيقي. الطبعة الثالثة. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

5) وجيه محجوب. (2014). البحث العلمي ومناهجه عمان .20. 189. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

6) احمد امر الله البساطي. (1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية : منشاة المعارف.

7) خالد حسين محمد علي. (بلا تاريخ). تأثير التدريب المتقاطع علي مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة ومكونات الجسم لدى لاعبي كرة اليد خلال الفترة الانتقالية. مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة ، 03.

8) رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية (المجلد ط2). دار النضير عبور.

9) سامي حمريط. (2019). دراسة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر. تأليف أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (صفحة 8). المسيلة – الجزائر: جامعة محمد بوضياف ـ المسيلة ـ.

10) سعدون محمد الأمين. (2023). تحميل الأداء البدني لحكام كرة القدم الجزائريين خلال مباريات الرابطة المحترفة الأولى والثانية. الجزائر : جامعة محمد بوقرة بومرداس .

11) كمال مقاق حمريط سامي. (2020). 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–. مجلة الابداع الرياضي، 38.

12) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. 272. القاهرة: دار الفكر العربي.

13) أحمد فاهم نغيش الزاملي. (2017). الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين. دار الوضاح للنشر.

14) أحمد نصر الدين سيد. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. الطبعة الأولى، 60. القاهرة: دار الفكر العربي.

15) أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي). ط1، 117. القاهرة: دار الفكر العربي.

16) إسماعيل الصادق. (2007). العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين). مذكرة لنيل الماجستير، 36. جامعة الجزائر.

17) بلقاسم تلي،مزهود لوصيف، الجابري عيساني. (جوان، 1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. مذكرة ليسانس، 47-46. معهد التربية البدنية والرياضية - دالي ابراهيم-.

18) بن قوة علي. (2003). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14،16سنة). رسالة لنيل دكتوراه، 59. جامعة الجزائر.

19) بوحاج مزيان. (2007). عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية إختبارات أثناء إنتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19). مذكرة لنيل الماجستير، 51. جامعة الجزائر.

20) بوحاج مزيان. (2011). بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواس 17-19 سنة. أطروحة لنيل دكتوراه، 51. جامعة الجزائر.

21) بوراشيد هشام. (2014). دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة). مذكرة لنيل الماجستر، 56. جامعة قسنطينة.

22) تاجي واثق، محسن ثامر. (1976). كرة القدم و عناصرها الأساسية. بغداد: المطبعة الجامعية.

23) حسن السيد أبو عبده. (بلا تاريخ). الاعداد البدني لاعبي كرة القدم. طبعة الأولى، 37.

24) حسن عبد الجواد. (1977). كرة القدم-المبادئ الاساسية للالعاب الاعدادية-. ط4، 25 - 27. بيروت: دار العلم للملايين.

25) راندي عبد العزيز حسن. (2016). رنامج تدريبي استخدام تدريبات المواقف التنافسية وتاثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومي في التنظيم 3-1-1الناشئي كرة القدم . دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

26) رومي جميل. (1986). كرة القدم. طبعة الأولى، 50 - 52. لبنان: دار النفائس.

27) زهران السيد. (2008). المهارة الفنية في كرة القدم . الطبعة الأولى، 198. الاسكندرية: دار الوفاء.

28) زواوي سامي. (2011). علاقة بعض القياسات الجسمية الطول، الوزن بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة للرابطة المحترفة لكرة القدم. مذكرة لنيل الماستر، 74. جامعة بسكرة.

29) عبد السلام محمد الشناف. (2012). رياضيات الالعاب الجماعية. الطبقة الأولى، 68. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

30) عبروس شريف. (2008). أسلوب المدربين في الإنتقاء والتوجيه الرياضي في ميدان كرة القدم الجزائرية. مذكرة لنيل الماجستير، 110. جامعة الجزائر.

31) عطاب إبراهيم. (2008). أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم. مذكرة لنيل الماجستير، 46. جامعة الجزائر.

32) على أحمد حسين علي .(2008) .علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية .مذكرة لنيل الماجستير، .44 جامعة الجزائر.

33) عمرو ابو المجد، ابراهيم شعلال. (1997). خطأ الكرات الثابتة في كرة القدم. الطبعة الاولى، 117. القاهرة.

34) غازي صالح محمو. (2013). الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم. الطبعة الأولى، 64. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

35) محمد حسن علاوى. (1994). علم التدريب الرياضي. طبعة الثالثة عشرة، 200- 201. دار المعارف.

36) محمد رفعت. (1999). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. 99. لبنان: دار البحار.

37) محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس. طبعة الثالثة، 81. القاهرة: دار الفكر العربي.

38) محمد عبد العظيم. (2005). طريق الاحتراف في كرة القدم، دليل العلمي لإعداد الناشئ والمحترف والمرب. الطبعة الأولى، 96.

39) مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. الطبعة الثالثة، 147. القاهرة: دار الفكر العربي.

40) مفتي إبراهيم حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.

41) مفتي إبراهيم حماد. (2009). اللياقة البدنية للصحة والرياضة. الطبعة الأولى، 287. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

42) مفتي إبراهيم، حمد عبده صالح. (1984). الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي.

43) محمد فتحي الكرداني. (2015). المدرب الرياضي. (ط1، المترجمون) الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة لمنشر.

44) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1984). التدريب الرياضي: الأسس الفيسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

45) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1995). بيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

46) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. 272. القاهرة: دار الفكر العربي.

47) أحمد فاهم نغيش الزاملي. (2017). الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين. دار الوضاح للنشر.

48) أحمد نصر الدين سيد. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. الطبعة الأولى، 60. القاهرة: دار الفكر العربي.

49) أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي). ط1، 117. القاهرة: دار الفكر العربي.

50) إسماعيل الصادق. (2007). العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين). مذكرة لنيل الماجستير، 36. جامعة الجزائر.

51) بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني . (جوان، 1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. مذكرة ليسانس، 47-46. معهد التربية البدنية والرياضية - دالي ابراهيم-.

52) بن قوة علي. (2003). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14،16سنة). رسالة لنيل دكتوراه، 59. جامعة الجزائر.

53) بوحاج مزيان. (2007). عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19). مذكرة لنيل الماجستير، 51. جامعة الجزائر.

54) بوحاج مزيان. (2011). بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواس 17-19 سنة. أطروحة لنيل دكتوراه، 51. جامعة الجزائر.

55) بوراشيد هشام. (2014). دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة). مذكرة لنيل الماجستير، 56. جامعة قسنطينة.

56) تاجي واثق، محسن ثامر. (1976). كرة القدم و عناصرها الأساسية. بغداد: المطبعة الجامعية.

57) حسن السيد أبو عبده. (بلا تاريخ). الاعداد البدني لاعبي كرة القدم. طبعة الأولى، 37.

58) حسن عبد الجواد. (1977). كرة القدم-المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية-. ط4، 25 - 27. بيروت: دار العلم للملايين.

59) راندي عبد العزيز حسن. (2016). برنامج تدريبي استخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومي في التنظيم 3-1-1الناشئي كرة القدم . دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

60) رومي جميل. (1986). كرة القدم. طبعة الأولى، 50 - 52. لبنان: دار النفائس.

61) زهران السيد. (2008). المهارة الفنية في كرة القدم . الطبعة الأولى، 198. الاسكندرية: دار الوفاء.

62) زواوي سامي. (2011). علاقة بعض القياسات الجسمية الطول، الوزن بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة للرابطة المحترفة لكرة القدم. مذكرة لنيل الماستر، 74. جامعة بسكرة.

63) عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

64) عبد السلام محمد الشناف. (2012). رياضيات الالعاب الجماعية. الطبقة الأولى، 68. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

65) عبروس شريف. (2008). أسلوب المدربين في الانتقاء والتوجيه الرياضي في ميدان كرة القدم الجزائرية. مذكرة لنيل الماجستير، 110. جامعة الجزائر.

66) عطاب إبراهيم. (2008). أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم. مذكرة لنيل الماجستير، 46. جامعة الجزائر.

67) على أحمد حسين علي .(2008) .علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية .مذكرة لنيل الماجستير، .44 جامعة الجزائر.

68) على فهمي البيك وآخرون. (2009). الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.

69) عمرو ابو المجد، ابراهيم شعلال. (1997). خطأ الكرات الثابتة في كرة القدم. الطبعة الاولى، 117. القاهرة.

70) عويسي الجبالي. (2000). التدريب والرياضة النظرية و التطبيق. القاهرة: دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع.

71) غازي صالح محمد. (2013). الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم. الطبعة الأولى، 64. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

72) فوزي البديوي. (يناير ، 2006). تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين. المجلة العلمية(المجلد الاول).

73) محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. طبعة الثالثة عشرة، 200- 201. دار المعارف.

74) محمد رفعت. (1999). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. 99. لبنان: دار البحار.

75) محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس. طبعة الثالثة، 81. القاهرة: دار الفكر العربي.

76) محمد عبد العظيم. (2005). طريق الاحتراف في كرة القدم، دليل العلمي لإعداد الناشئ والمحترف والمرب. الطبعة الأولى، 96.

77) مسعد علي محمود. (1997). المدخل إلى علم التدريب الرياضي. جامعة المنصورة: دار الطباعة للنشر والتوزيع.

78) مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. الطبعة الثالثة، 147. القاهرة: دار الفكر العربي.

79) مفتي إبراهيم حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.

80) مفتي إبراهيم حماد. (2009). اللياقة البدنية للصحة والرياضة. الطبعة الأولى، 287. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

81) مفتي إبراهيم، حمد عبده صالح. (1984). الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي.

❖ قائمة المراجع باللغة الاجنبية

1) Dietrich Harre. (2010). Principles of Sports Training. Sport Verlage.

2) Jurgen Weinek. (1999). manuel d'entrainement. 4 edition vigot، 15.

3) W. Larry Kenney، J. H. (2015). Physiologie of sport and exercise.

4) PRADET Michel. (1997). La préparation physique collection entrainment. publication، 22. Paris، INSEP.

5) Christophe FRANCK. (2016، 02 11). Planification، périodisation et programmation de l'entrainement. Récupéré sur E-SPORTING-COACH 2025-:https://e-s c.fr/planification.php#:~:text=Phase%20de%20regression%20ou%20de،sans%20perte%20totale%20des%20acquis.

6) Claude A.B.، S. R. (1991). The effectiveness of cycle ergometer training in maintaining aerobic fitness during detraining from competitive swimming. Journal of Swimming Research، 17-20.

7) Costill D.L Fink W.J. Hargreaves M. King D.S. Thomas R. Fielding R. (1985). Metabolic characteristics of skeletal muscle during detraining from competitive swimming. 339-343. Medicine and Science in Sports and Exercise.

8) Frank.w Duk. (1997). Sports training priniples. London.

9) Inigo MUJIKA. (s.d.). Le Repos : Comment Optimiser les Phases d'Entraînement ? Canberra، Department of Physiology، Australian Institute of Sport، Australia.

10) La période de transition dans le football : que faut-il prendre en compte à la pause ? (2021، juin 29). Récupéré sur FutbolLab: https://www.futbollab.com/fr/actualit%C3%A9s/la-periode-de-transition-dans-le-football-que-faut-il-prendre-en-compte-a-la-pause.

11) Mujika I. Padilla S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I. . Short term insufficient training stimulus، 79-87. Sport Medicine.

12) Mujika I. Padilla S. (2001). Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. 413-421. Medicine and Science in Sports and Exercise.

13) Mujika I.Padilla S. (2001). Muscular characteristics of detraining in humans. 1297-1303. Medicine and Science in Sports and Exercise.

14) Neuffer P.D.، C. D. (1987). Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. 486-490. Medicine and Science in Sports and Exercise.

15) Nicolas TERRADOS، J. M.-A. (2018، Mar 27). Dietetic- nutritional، physical and physiological Recovery methods post-competition in Team Sports. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

16) PRADET Michel. (1997). La préparation physique collection entrainment. publication، 22. Paris، INSEP.

17) Steven H Doeven، M. S. (2018 ، Feb 14). Postmatch recovery of physical performance and biochemical markers in team ball sports: a systematic review. eCollection.

18) Tudor Bompa، C. B. (2021). Periodization: Theory and Methodology of Training (6 ed.). Human Kinetics.

الملاحق

الملحق رقم 01 : نتائج اختبار السرعة القصوى (20 متر)

رقم اللاعب	قبل الانقطاع (بالثانية)	بعد الانقطاع (بالثانية)
1	2.90	3.00
2	2.85	2.95
3	2.95	3.10
4	3.00	3.15
5	2.80	2.90
6	2.88	3.02
7	2.92	3.05
8	2.97	3.12
9	2.83	2.98
10	2.87	3.00
11	2.91	3.06
12	2.94	3.08
13	2.89	3.03
14	2.82	2.97
15	2.96	3.11
16	2.84	2.99
17	2.98	3.14
18	2.86	3.01
19	2.93	3.07
20	2.99	3.16

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار السرعة 20 متر	قبلي	2.913	20	0.064	0.01431
	بعدي	3.045	20	0.072	0.01609

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار السرعة 20 متر	قبلي &بعدي	20	0.90	.00001

الملحق رقم 02 : نتائج اختبار Squat Jump

رقم اللاعب	قبل الانقطاع (بالسنتيمتر)	بعد الانقطاع (بالسنتيمتر)
1	45	43
2	48	46
3	42	40
4	50	47
5	44	42
6	47	45
7	49	46
8	43	41
9	46	44
10	51	48
11	45	43
12	48	45
13	42	39
14	47	44
15	50	47
16	44	42
17	46	43
18	49	46
19	43	40
20	47	45

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار الوثب العمودي	قبلي	46.39	20	2.67	0.59703
	بعدي	43.89	20	2.48	0.55454

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار الوثب العمودي	قبلي &بعدي	20	0.90	.00001

الملحق رقم 03 : نتائج اختبار الجري المكوكي 20 متر

بعد الانقطاع عن التدريب		قبل الانقطاع عن التدريب		بيانات الاعبين	
VO_2max (مل/كغ/دقيقة)	VMA (كم/ساعة)	VO_2max (مل/كغ/دقيقة)	VMA (كم/ساعة)	العمر (بالسنة)	رقم اللاعب
54.7	15.8	58.2	16.5	22	1
53.2	15.2	56.8	16.0	24	2
56.5	16.3	60.1	17.2	20	3
50.8	14.7	54.3	15.5	25	4
55.9	16.1	59.5	17.0	23	5
54.1	15.5	57.6	16.3	21	6
57.3	16.6	61.0	17.5	22	7
51.9	15.0	55.2	15.8	24	8
55.4	16.0	58.9	16.8	20	9
52.6	15.3	56.0	16.1	26	10
56.2	16.2	59.8	17.1	23	11
53.8	15.4	57.2	16.2	22	12
56.9	16.4	60.5	17.3	21	13
51.5	14.8	54.8	15.6	25	14
55.0	15.9	58.5	16.7	24	15
53.0	15.1	56.4	16.0	22	16
55.6	16.0	59.2	16.9	20	17
53.6	15.3	57.0	16.2	23	18
57.1	16.5	60.8	17.4	21	19
52.2	15.0	55.5	15.9	26	20

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار VMA	قبلي	16.575	20	0.63	0.14087
	بعدي	15.655	20	0.60	0.13416

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار VMA	قبلي &بعدي	20	0.97	.00001

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار VO_2max	قبلي	57.815	20	2.07	0.46286
	بعدي	54.4	20	1.96	0.43826

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار VO_2max	قبلي &بعدي	20	0.97	.0000001

الملحق رقم 04 : نتائج اختبار دقة التمرير

رقم اللاعب	قبل الانقطاع (درجة)	بعد الانقطاع (درجة)
1	2.8	2.4
2	2.5	2.1
3	2.9	2.5
4	2.3	1.9
5	2.6	2.2
6	2.7	2.3
7	2.4	2.0
8	2.1	1.7
9	2.2	1.8
10	2.0	1.6
11	1.8	1.4
12	1.9	1.5
13	1.7	1.3
14	1.5	1.1
15	1.6	1.2
16	1.4	1.0
17	1.3	0.9
18	1.2	0.8
19	1.1	0.7
20	1.0	0.6

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار التمرير	قبلي	2.0	20	0.57	0.12725
	بعدي	1.6	20	0.57	0. 12725

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار التمرير	قبلي &بعدي	20	0.90	.0000001

الملحق رقم 05 : نتائج اختبار التسديد

رقم اللاعب	قبل الانقطاع (درجة)	بعد الانقطاع (درجة)
1	3.8	3.2
2	4.1	3.5
3	3.5	2.9
4	4.3	3.7
5	3.9	3.3
6	4.0	3.4
7	3.6	3.0
8	4.2	3.6
9	3.7	3.1
10	4.4	3.8
11	3.4	2.8
12	4.5	3.9
13	3.2	2.6
14	4.6	4.0
15	3.0	2.4
16	4.7	4.1
17	2.9	2.3
18	4.8	4.2
19	2.8	2.2
20	4.9	4.3

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار التسديد	قبلي	2.0	3.8	0.72	0.16099
	بعدي	1.6	3.2	0.72	0.16099

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار التسديد	قبلي &بعدي	20	0.89	.0000001

الملحق رقم 06 : نتائج اختبار المراوغة

رقم اللاعب	قبل الانقطاع (نقطة)	بعد الانقطاع (نقطة)
1	23	20
2	25	23
3	22	18
4	20	16
5	24	21
6	25	24
7	21	17
8	19	15
9	23	19
10	25	22
11	18	14
12	22	20
13	24	21
14	25	23
15	20	16
16	23	19
17	21	18
18	25	24
19	22	17
20	24	20

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار المراوغة	قبلي	22.6	20	2.35	0.52547
	بعدي	19.3	20	2.81	0.62833

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
اختبار المراوغة	قبلي &بعدي	20	0.96	.0000001

People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة
CHAHID CHEIKH LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

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

قسم التدريب الرياضي

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

إذن بالإيـــداع

أنا الممضي أسفله : قاسمي فيصل ////

المشرف على مذكرة الطلبة : جغبلو منتهى / شرفي نبيل //

الموسومة بـ:

اثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على الاداء المهاري و البدني لدى لاعبي كرة القدم

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر

أصرح بأنني أذنت بإيداع المذكرة (النسخة الإلكترونية) بعد استيفائها لجميع الشروط.

حرر بـ: تبسة

في : 2021-05-27

إمضاء الأستاذ المشرف

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

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

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): **شرقي نبيل** الصفـــــــة: طالـــــــــب جامـــــــــعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 117121293 والصادرة بتاريخ: 2020/01/13

المسجل بمعهد: **علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

قسم التدريب الرياضي

فرع: **تدريب رياضي** تخصص: **تدريب رياضي نخبوي**

والمسجل تحت رقم التسجيل: 171734023882 سنة البكالوريا: 2017

والمكلف بإنجاز مذكرة **ماستر** بعنوان:

اثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على الاداء المهاري و البدني لدى لاعبي كرة القدم

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار اليها في القرار رقم:1082 المؤرخ في :27ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2021/05/27

إمضاء المعني

* القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic Of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA

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

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): **جغبلو منتهى** الصفـــــة: طالـــــــب جامـــــــعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 113654445 والصادرة بتاريخ: 2019/02/21

المسجل بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

فرع: تدريب رياضي تخصص: تدريب رياضي نخبوي

والمسجل تحت رقم التسجيل: 202034016329 سنة البكالوريا: 2020

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

اثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على الاداء المهاري و البدني لدى لاعبي كرة القدم

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار اليها في القرار رقم:1082 المؤرخ في :27ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 27/05/2025

إمضاء المعني

جغبلو

* القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية و مكافحتها

CamScanner

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب أثر الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية على الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم لدى لاعبي فريق الجيل الرياضي لبلدية بنرمقدم JRBBM فئة اكابر .الذي ينشط في المستوى الولائي . ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) لاعباً فريق الجيل الرياضي لبلدية بنرمقدم JRBBM لكرة القدم فئة اكابر . حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة، وتم إجراء القياس القبلي لبعض الاختبارات البدنية (اختبار السرعة 20 متر، اختبار الوثب العمودي، اختبار السرعة الهوائية القصوى) والاختبارات المهارية (اختبار التمرير، اختبار التسديد، اختبار المراوغة) . وذلك قبل الانقطاع عن التدريب، وبعد الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين، تم إجراء القياس البعدي لنفس المتغيرات وبنفس الظروف للاختبار القبلي. وقد أظهرت نتائج الدراسة تأثر الأداء البدني و المهاري بفترة الانقطاع عند التدريب خلال المرحلة الانتقالية ، ومن خلال ذلك نوصي بضرورة الاهتمام بالمرحلة الانتقالية خلال الموسم الرياضي وذلك بإعداد برامج تدريبة استرجاعية خلال هذه الفترة للحفاظ على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين .

Abstract

This study aimed to examine the impact of training cessation during the transitional period on the physical and skill performance of football players from the JRBBM (Ghil Sportive de la Municipalité de Bir Mokkadem) senior team, competing at the regional level. To achieve this, the study was conducted on a sample of 20 players from the JRBBM senior football team, selected purposively from the study population.

Pre-test measurements were conducted for selected physical tests (20-meter sprint test, vertical jump test, maximal aerobic speed test) and skill tests (passing test, shooting test, dribbling test) before the training cessation. After a two-week discontinuation of training, post-test measurements were carried out for the same variables under identical conditions as the pre-test.

The results revealed a decline in both physical and skill performance due to the training cessation during the transitional period. Based on these findings, the study recommends prioritizing the transitional phase in the sports season by implementing restorative training programs to maintain players' physical and skill performance levels.