



دراسة تحليلية للتوقف عن التدريب وأثره على بعض الصفات البدنية
(القوة- السرعة) لدى لاعبي أندية فرق كرة القدم ولاية المسيلة

An Analytical Study on Training Cessation and Its Effect on Some Physical
Attributes (Strength, Speed) Among Football Club Players in M'Sila

لعمارة سليم¹، والي عبد النور²

¹ جامعة العربي التبسي – تبسة - / الجزائر lamara.salim@univ-tebessa.dz

مخبر التعلم والتحكم الحركي – جامعة محمد بوضياف المسيلة / الجزائر

² جامعة محمد بوضياف – المسيلة / الجزائر abdennour.ouali@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2025-07-31

تاريخ القبول: 2025-05-23

تاريخ الاستلام: 2025-02-07

ملخص:

كان الهدف من الدراسة معرفة الاسباب المؤدية الى نقص مردود على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى 28 لاعبا في كرة القدم خلال الموسم الرياضي الحالي بسبب التوقف عن التدريب ، ولمعرفة الاسباب المؤدية الى هذا النقص تم انتقاء عينة الدراسة في لاعبي عن طريق اختبارات بدنية وتقنية لفئة أقل من 15 سنة لبلدية المسيلة أفضت نتائج الدراسة الى أن التوقف عن التدريب كان له تأثير سلبي على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15

الكلمات الدالة: التوقف عن التدريب ، القوة ، السرعة

Abstract:

The aim of the study was to identify the reasons behind the decline in performance of certain physical attributes (strength, speed) among 28 football players during the current sports season due to a break from training. To determine the causes of this decline, the study sample was selected through physical and technical tests for the U15 category in the municipality of M'Sila. The study results revealed that the interruption of training had a negative impact on the level of certain physical attributes (strength, speed) in U15 football players.

Keywords: Training interruption, Strength, Speed.

مقدمة وإشكالية الدراسة :

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

ولعل واحدة من بين أهم العوامل التي ميزت كرة القدم وجعلتها تحوز هذه المكانة هي جمالية الأداء والمراوغات والجمل التكتيكية الجماعية والفردية التي يعمل عليها الفريق ككتلة واحدة من أجل تحقيق الانجاز، وتطورت مختلف النواحي التكتيكية عن طريق تطور التدريب الرياضي،

فالتدريب المنتظم يؤدي الى العديد من التكيفات الفيزيولوجية الايجابية التي تعمل على تحسين الاداء الرياضي ، ولكن التوقف عن التمارين او التقليل منها يؤدي الى فقدان الجزئي او الكامل لهذه التكيفات، وبالتالي فان المساس بمبدأ التدريب سواء التخفيف منه او التوقف هو عملية الغاء اهداف البرنامج التدريبي

ان اهمية اداء التمرينات ولاسيما في مرحلة الاستعداد للموسم الرياضي التي تسبق المنافسات تعد مرحلة مهمة جدا لتحسين الاداء فالتدريب الناجح الغير منقطع يؤدي الى التوقف الرياضي في المنافسات ، فالتوقف عن التدريب يبعث الشكوك لدى المدربين فهم يحاولون التعويض وشحن اللاعبين بجرات من الحصص التدريبية من اجل التعويض وفي هذا المقال سوف نستعرض المعرفة العلمية للأسباب المؤدية للتوقف عن التدريب على بعض الصفات البدنية قيد الدراسة

لذلك تسعى كل من الفرق الرياضية والمدربون لتحقيق أعلى مستويات الأداء البدني للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية. ولبلوغ هذا الهدف، يتطلب الأمر تدريباً يومياً يمتد لأسابيع وأشهر، بل قد يصل إلى سنوات من العمل المستمر. يُعتقد أن التكيفات الفسيولوجية التي تؤثر في الجوانب البدنية والرياضية تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها، وأنها قد تتعرض للخطر في حال التوقف عن التدريب أو تقليله بشكل ملحوظ، مما يؤدي إلى فقدان جزئي أو كلي لهذه التكيفات التي تساهم في تحسين الأداء. وقد أشار هاولي وبيرك (1998) إلى هذا المبدأ وأطلقا عليه "مبدأ التراجع" (Reversibility Principle)، الذي يوضح تأثير التوقف عن التدريب على قدرات الرياضيين. يواجه العديد من الرياضيين فترات انقطاع عن التدريب لأسباب متعددة، مثل المرض أو الإصابة أو نهاية الموسم الرياضي، وهو ما يؤدي إلى تراجع مستوى النشاط البدني والتدريبي، وبالتالي فقدان التكيفات الفسيولوجية وانخفاض الأداء البدني. لذلك، من الضروري أن يكون لدى المدربين واللاعبين فهم عميق لتأثير التوقف عن التدريب على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية من أجل الحفاظ على الإنجاز الرياضي.¹

1- التساؤل العام للدراسة: هل للتوقف عن التدريب اثر سلبي على صفتي (القوة، السرعة) في كرة

تقسيم النص الى مستويات فرعية على النحو الاتي:

1.1 التساؤلات الفرعية للدراسة :

- هل للتوقف عن التدريب تأثير سلبي على صفتي (القوة، السرعة)

- ماهي الاسباب المؤدية للتوقف عن التدريب

2- أهداف الدراسة:

- معرفة التأثيرات السلبية الناجمة عن الانقطاع عن التدريب على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم فئة U15.
- معرفة الاسباب التي تؤدي الى انقطاع اللاعبين عن التدريب.
- تحفيز وتوعية اللاعبين من خطورة التوقف عن التدريب على لياقتهم ومهاراتهم

3- المصطلحات العامة للدراسة:

- 1- كرة القدم : هي لعبة شعبية ذات انتشار واسع تلعب بفريقيين يتكون كل فريق من 11 لاعبا و 7 احتياطين يحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف ليفوز تلعب المباريات في ارض مستوية على شكل مستطيل يحكمها حكم رئيسي وحكا لخط التماس ومحافظ اللقاء (هشام ، 2012)
- 2-3. الانقطاع عن التدريب : هو حالة من التوقف عن ممارسة الحصة التدريبية بشكل منتظم. مما يؤدي الى التراجع التدريجي في مستوى اللياقة البدنية والمهارات الفنية للاعب (ve.Gambetta2015, 351)
- 3-3- الصفات البدنية : هي تلك الصفات الفطرية أو المكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى امكانياته الفعلية بروح عالية (السقاف فتحي ، 2010، ص38)
- 4-3 القوة : يعرفها (البليك 1997) أنها امكانية العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب أو قهر المقاومات الخارجية أو قوة معاكسة. (بن ذياب ، 2010 ، صفحة 21)
- 5.3 السرعة : التي يكون بها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة الى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة (Hoky .R, 1994, p. 116)

4- الدراسات السابقة و المرتبطة:

4-1 دراسة رزكار مجيد خضر 2016 :

- عنوان الدراسة : أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الدراجات الموالية.
- الهدف من الدراسة : الكشف عن أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة (تحمل السرعة والمطاولة الهوائية) (تحميل الهوائي) لدى لاعبي الدراجات الهوائية. والكشف عن أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم، عدد ضربات القلب، وعدد مرات التنفس) لدى لاعبي الدراجات الهوائية
- عينة الدراسة : تم إجراء الدراسة على لاعبي المنتخب العراقي للدراجات الهوائية للشباب.
- منهج الدراسة : استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث وذلك بالقيام بإجراء اختبارات لمراحل البحث الثلاث حيث تم إجراء اختبارات في نهاية الموسم التدريبي وبعد توقف لمدة 04 أسابيع تم إجراء اختبارات المرحلة الثانية وبعد تدريب الفترة 04 أسابيع قام الباحث بإجراء اختبارات المرحلة الثالثة والأخيرة. كانت نتائج الدراسة كالتالي : أحدث التوقف عن التدريب لمدة 4 أسابيع انخفاضاً ملحوظاً على مستوى الإنجاز بين فترتي قبل وبعد التوقف.
- لم يؤدي التوقف عن التدريب لمدة 4 أسابيع وتدريب 4 أسابيع على مستوى الإنجاز في الاختبارات المدنية.

2.4. دراسة حسن السعود 2013:

بعنوان : تأثير علة التوقف عن التدريب على بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة الأوكسجين ، ومؤشرات تركيب الجسم) و البدنية (السرعة و التحمل)، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي وتمثلت العينة لاعبي كرة القدم وعددهم (15) لاعبا من منتخب كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية وتم استخدام بعض القياسات و الاختبارات القبلية لبعض المؤشرات الفسيولوجية قبل الانقطاع عن التدريب ، ومن بين النتائج المتواصل إليها انه هنالك فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح البعدي كما يوصي الباحث في ممارسة تمارين معتدلة الشدة اثناء الانقطاع عن التدريب للمحافظة على مستوى كافة عناصر اللياقة البدنية

3.4 - دراسة عمار محمد خليل 2008:

بعنوان : اثر التوقف عن التدريب في عدد من العناصر الخاصة باللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية بلعبة ريشة الطائرة حيث هدفت الدراسة إلى الكشف على اثر التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ، حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي وتمثلت العينة لاعبي محافظة نينوى بلعبة ريشة الطائرة وعددهم (23) لاعبا ، ومن بين النتائج المتواصل إليها ان التوقف عن التدريب احدث هبوطا في مستوى عناصر اللياقة البدنية وخاصة المهارات الاساسية ، كانت نسبة الهبوط في عنصر صفتي السرعة والقوة يوصي الباحث في ضرورة عدم توقف اللاعب واذا كان مصاب يتدرب على عملية التأهيل كما يوصي ضرورة قيام المدربين باختبارات بدنية بعد التوقف عن التدريب

4.4 دراسة طارق مصطفى المومني 2003 :

بعنوان : أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية حيث هدفت الى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على متغيرات الوزن ونسبة الشحوم وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت بكل من القدرة (VO2max). إضافة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب على صفتي السرعة والمرونة. ، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي وتمثلت العينة من لاعبي وعدائي متوسطة اليرموك وعددهم (10) عداء اشارت نتائجها الى وجود فروق معنوية في القدرة ، حيث انخفض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ما بين القياس القبلي والبعدي بنسبة 5.9 % وصاحب ذلك ارتفاعا ملحوظة في درجة الشعور بالجهد بنسبة 36.2 %. كما أشارت النتائج أيضا إلى انخفاض كل من القدرة الهوائية والإمكانية الأوكسجينية ما بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت نسبة الانخفاض 2.6 % و 3.3 % على التوالي. وارتفع مؤشر الجهد (RPE) بنسبة 4.17 % ، أما نتائج كل من صفتي السرعة والمرونة، فقد أوضحت النتائج تأثير 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 والسرعة والمرونة، حيث انخفضت هذه المتغيرات ما بين القياس القبلي وبعد الانقطاع

5.5 التعليق على الدراسات السابقة:

خلال تحليل مختلف الدراسات المشابهة لهذا البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة "التوقف عن التدريب وآثاره على بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين واللاعبين". فقد تبين للباحثين أن المنهج المستخدم في هاته الدراسات كان المنهج التجريبي في الدراسات التي تناولت آثار الانقطاع عن التدريب حيث استخدم فيها الاختبارات، والمنهج الوصفي في الدراسات التي تناولت الأسباب التي تؤدي للانقطاع

عن التدريب حيث استخدم فيها الاستبيان، وبالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فيمكن إيجاز أهم نقاطها في الآتي :

لقد تم تسجيل مجموعة كبيرة من الانخفاضات على مستوى المتغيرات البدنية والفيزيولوجية للاعبين من أهم هاته التغيرات تلك التي حصلت على مستوى عنصري القوة والسرعة وهذا ما أكدته دراسة (زركار مجيد خضر 2016) والتي أفضت نتائجها الى انخفاض صفة السرعة بنسبة (3.26%) بعد الانقطاع عن التدريب لمدة 4 أسابيع، ودراسة (حسن السعود) يوصي في ممارسة تمارين معتدلة الشدة اثناء الانقطاع عن التدريب للمحافظة على مستوى كافة عناصر اللياقة البدنية، وكذلك الدراسات التي تناولت الأسباب المؤدية للانقطاع عن التدريب كدراسة (إسماعيل سعود العون و هيثم ممدوح القاضي 2010) والتي أفضت نتائجها الى أن 75.1% من عينة البحث يتوجهون نحو الانقطاع عن المشاركة في الأنشطة الرياضية بسبب غياب وقت فراغ كافي، وقد توصلت الدراسات السابقة عموما في نتائجها الى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي الى انخفاض عنصري القوة والسرعة لدى اللاعبين الى جانب التطرق للأسباب المؤدية للانقطاع عن التدريب.

5 - اجراءات الميدانية للدراسة :

1.5 الدراسة الاستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين الركائز الأساسية والمتينة التي يستند إليها الباحث وهذا عن طريق المعرفة الشاملة والكافية والوافية وكذا الدراية لجميع الجوانب والأطر المتعلقة بالدراسة الميدانية . - ويعرفها (ماثيو جيدير) على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، 2004، ص26) - وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2024/10/01 إلى 2024/11/01، وتناولت هذه الدراسة عينة عشوائية مكونة من (28) لاعبا وتم اختيارهم من نفس عناصر المجتمع المحدد وذلك بغية :

● التأكد من التصور العام للبحث.

● معرفة جوانب الدراسة لصياغة الاستبيان الذي يتماشى مع فرضيات البحث.

● التأكد من مناسبة أداة البحث في الكشف عن جوانب الدراسة.

-6-2 منهج الدراسة : استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي.

-6-3 مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من جميع المدربين ومساعد المدربين واللاعبين الذين ينشطون على مستوى فرق كرة القدم في بلدية المسيلة حيث تمثلت الفرق في: "فريق أولمبي المسيلة

-6-4 عينة البحث: العينة هي مجموعة الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا

صادقا" (عبد اليمين وعطا الله أحمد، 2009، ص68)، حيث تكونت عينة الدراسة من (28) لاعبا

-6-5 أدوات جمع البيانات والمعلومات: من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام الاستبيان الذي يعد من الأدوات الرئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص. (إبراهيم طلعت، 1995، ص185)

- كما يعرف بأنه: "نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، ويتم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة أو أن ترسل إلى المبحوثين عن طريق البريد" (رشيد زرواتي، 2002، ص58)

7- خطوات بناء الاستبيان :

- 1- الاطلاع على الأدبيات والبحوث ذات العلاقة الواردة بقائمة مراجع الدراسة الحالية.
- 2- تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها الاستبانة.
- 3- جمع وتحديد فقرات الاستبانة.
- 4- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.
- 5- إعداد الاستبيان في صورته الأولية.
- 7- إجراء الصدق الظاهري للاستبيان وذلك من خلال توزيعه على مجموعة من الأساتذة الأكاديميين لتقديم ملاحظاتهم حول بنائه، وشكله الظاهري (الألفاظ، العبارات، تراكيب وصياغة الجمل.....الخ).
- وعليه تكونت أداة الدراسة من (30) عبارة تحتل 02 مستويات اختيار تراوحت بين الموافقة نعم أو لا ، القسم الأول: يخص البيانات الشخصية و الوظيفية التي تخص عينة الدراسة وقد تمحورت على مؤشرين كالآتي: "المؤهل العلمي، السن"
- القسم الثاني: يخص العبارات التي تقيس آراء المدربين واللاعبين في موضوع الانقطاع عن التدريب وتأثيراته على اللاعبين وأسبابه حيث تم صياغة كل سؤال فيه الى صيغتين واحدة موجبة للمدربين وأخرى للاعبين مع المحافظة على نفس المعنى والهدف من السؤال والتي بدورها تتكون من محورين كل محور يحتوي على خمسة عشر عبارة كالآتي:
- المحور الأول: يتكون من العبارات (1-15) التي تقيس التأثيرات السلبية للانقطاع عن التدريب على اللاعبين.
- المحور الثاني: يتكون من العبارات (16-30) والتي تقيس الأسباب التي تؤدي للانقطاع عن التدريب.
- 7- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة :
- 7-1-1 ثبات الأداة :

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

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

- الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاستبيان بمحاويرة عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	محاويرة الاستبيان
15	.806	محور تأثيرات الانقطاع عن التدريب
15	.883	محور أسباب الانقطاع عن التدريب
30	.922	الاستبيان ككل

ب/ التجزئة النصفية : تقوم هذه الطريقة على أساس تجزئة عبارات الاستبيان إلى قسمين أعلى وأدنى أو العبارات الفردية والعبارات الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين ثم تعويض الناتج في معادلة التصحيح حيث تم تقسيم عبارات الاستبيان إلى قسمين أعلى وأدنى عن طريق برنامج الحزم الاحصائية (SPSSV25) وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين النصفين والذي بلغ (0.82) وبالتعويض في المعادلة

التصحيحية لمعامل لسيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.90) أما قيمة المعادلة التصحيحية لجاتمان بلغت (0.88) وهذا ما يدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بثبات مرتفع كما هو موضح في الجدول التالي

- الجدول رقم (02) يوضح ثبات الاستبيان بمحاويرة عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)

0.821	الارتباط بين النصفين
0.902	معامل الثبات الكلي معامل سيرمان براون
0.883	الارتباط بين النصفين

8- الأساليب الإحصائية الدراسة:

- باللجوء إلى نظامي (SPSS في نسخته 20 و EXCEL) وذلك لتطبيق الأساليب الإحصائية التالية :
- النسب المئوية .
- معاملات الارتباط .

09- تحليل نتائج الدراسة:

1-09- تحليل الفرضية الأولى: والتي تنص على: "للاقطاع عن التدريب تأثير سلبي على صفتي (القوة، السرعة) في كرة القدم

- السؤال الاول : هل ترى أن فترة توقفك عن التدريب أثرت سلبا على صفة القوة و السرعة لديك

- الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الانقطاع عن التدريب

الجدول (03) : يمثل اجابات عينة الدراسة على اسباب التوقف عن التدريب:

النسب	التكرار	الاجابة
71.42%	20	نعم
28.57%	8	لا
100%	28	المجموع

تحليل: من أسباب التوقف عن التدريب وفقاً لإجابات أفراد عينة الدراسة. كما هو مبين اعلاه الإجابة بنعم من قبل 20 فرداً من أصل 28، ما يعادل 71.42% من إجمالي العينة. هذا يشير إلى أن الأغلبية ترى أن هناك أسباباً تدفعهم للتوقف عن التدريب. في حين كانت الإجابة بلا " من قبل 8 أفراد، ما يعادل 28.57% من إجمالي العينة. وهذا يعني أن نسبة أقل من الأفراد لا يرون أن هناك أسباباً تدفعهم للتوقف عن التدريب. ومنه نقول ان الاستجابة "نعم" توضح أن أكثر من 70% من الأفراد يعتقدون أن هناك أسباباً رئيسية تسببت في توقفهم عن التدريب. قد تكون هذه الأسباب مرتبطة بنقص التحفيز، الإصابة، نقص في محتوى البرامج، أو عوامل أخرى.

- السؤال الثاني : هل قمتم بتطبيق برنامج خاص بتمارين القوة والسرعة خلال التدريبات

- الجدول (04) : يمثل اجابات عينة الدراسة على اسباب التوقف عن التدريب:

النسب	التكرار	الاجابة
60.71%	17	نعم
39.28%	11	لا
100%	28	المجموع

- تحليل معطيات : نلاحظ استجابة مجموعة من الأفراد حول مدى تطبيق تمارين متعلقة بالقوة والسرعة خلال التدريبات. بناءً على هذه البيانات أي ما نس ما نسبته 60.71 % هذا يعني أن أكثر من نصف المشاركين في الاستبيان يطبقون تمارين القوة والسرعة في تدريباتهم ، بينما نسبة أقل (39.28%) لا تركز على هذه التمارين. قد يكون هذا مؤشراً على أن تمارين القوة والسرعة تعتبر جزءاً مهماً بالنسبة لغالبية الأفراد المشاركين،

- مناقشة النتائج :

وبناءً على نتائج التحليل الإحصائي مما يدل على وجود فروق ، وهذا ما يعني توجد هناك تأثيرات سلبية للانقطاع عن التدريب على مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، وهذه نتيجة التوقف عن أداء التمارين، فهم دائماً يحتاجون إلى مجموعة متنوعة من التمارين لتعزيز قدرتهم على أداء تقنيات اللعبة الجيدة. و يعد التدريب المتنوع الغير منقطع شكلاً أساسياً من أشكال التمارين للاعبين كرة القدم من اجل عدم الوقوع في الملل الذي قد يؤدي الى التوقف عن التمرين

فصفة القوة و السرعة لا تحتاج الى التوقف التام للعملية التدريبية لان ذلك يؤثر على مردود اللاعبين وعملية الاسترجاع احيانا تكون صعبة وهذا الراي ندعمه بنظرية الباحث أمباروكمي (2007، ص 14) في قوله" ان أساليب التدريب الغير متنوعة ستؤدي إلى الملل الذي يحول دون تحقيق أهداف التدريب. ولذلك، فمن الضروري تصميم مجموعة متنوعة من النماذج التي تتوافق مع أهداف التدريب. فإن تحقيق النجاح يكون بسيطاً وسهلاً. ولزيادة مستوى الصفات البدنية يتطلب التوقف عن مدى استخدام الأساليب التي يمكن أن تحفز حماسة الرياضيين، والتنوع في التدريب هو أحد أشكال التدريب التي يمكنها القيام بذلك لأنه يحتوي على مجموعة متنوعة من عناصر التدريب. وكذا دراسة حسن السعود (2013): أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التوقف عن التدريب أدى إلى تأثيرات سلبية على السرعة والتحمل لدى لاعبي كرة القدم. على الرغم من أن هناك تحسناً بعد فترة التدريب، إلا أن الفترات الطويلة من التوقف يمكن أن تؤدي إلى تدهور في هذه الصفات البدنية الأساسية

ومن وجهة نظرنا ان للانقطاع عن التدريب اثر سلبي على الصفات البدنية ولا يكون تعويض هذا النقص الا بالتدريب المتنوع فهو يلعب دورا هاما في تحسين مهارات لاعبي كرة القدم

9-02 تحليل نتائج الفرضية الثانية: " من بين الاسباب المؤدية للتوقف عن التدريب نقص محتوى البرنامج التدريبي، الافراط في التدريب، الاصابة و الخوف من الاصابة

السؤال الأول: هل ترى أن نقص محتوى الحصص التدريبية سبب وجيه من أجل توقف عن التدريبات

- الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان غياب الهدف من البرنامج التدريبي سببا وجيها للاعبين من أجل الانقطاع عن التدريب.

- الجدول (05) : يمثل اجابات عينة الدراسة على غياب فاعلية محتوى البرنامج التدريبي

الاجابة	التكرار	النسب
نعم	25	89.28%
لا	03	10.71%
المجموع	28	100%

التحليل: لفعالية محتوى البرنامج التدريبي. بناءً على البيانات دور في نجاح الحصص التدريبية، يمكننا وهذا اما اكده افراد العينة اي ما نسبته 89.28% الذين يعتقدون أن محتوى البرنامج التدريبي فعال (نعم فنتائج الجدول تشير إلى أن فعالية محتوى البرنامج التدريبي تحظى بقبول واسع من قبل معظم اللاعبين

- السؤال الرابع: هل ترى أن عدم التحفيز من قبل ادارة النادي سبب وجيه للانقطاع عن التدريب؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان للتحفيز دور ايجابي في مواصلة التدريبات

- الجدول (06) : يبين اجابات افراد عينة الدراسة لأهمية التحفيز خلال العملية التدريبية

الاجابة	التكرار	النسب
نعم	15	53.57%
لا	13	46%
المجموع	28	100%

تحليل معطيات الجدول : عكس توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة حول أهمية التحفيز خلال العملية التدريبية. يمكن تحليل النتائج حيث كانت تم اختيار الإجابة "نعم" من قبل 25 فردًا من أصل 28، وهو ما يعادل 89.28% من إجمالي العينة. وهذا يدل على أن غالبية الأفراد يرون أن التحفيز له أهمية كبيرة في العملية التدريبية. وتم الإجابة من قبل 3 أفراد، أي ما يعادل 10.71% من إجمالي العينة. وهذا يشير إلى أن نسبة صغيرة فقط من الأفراد لا يعتقدون أن التحفيز له دور مهم في التدريب ، ومنه تستنتج انه هناك إجماع كبير بين أفراد العينة على أهمية التحفيز خلال العملية التدريبية، حيث أن الغالبية العظمى (أكثر من 89%) يرون أن التحفيز عامل أساسي ونسبة صغيرة فقط (10.71%) ترى أن التحفيز ليس ذا أهمية كبيرة في التدريب.

مناقشة النتائج:

من التحليل الاحصائي لنص السؤال صدق هذه الفرضية وذلك من خلال الجدول (02) نلاحظ عبء الإصابات المرتبطة بالرياضة كبير وهناك حاجة للبحث في تقييم استراتيجيات الوقاية منها ولذا دائما يسعى المدربين الى تجنب البرامج التدريبية المفرطة ، حيث انه يمكن تفادي الاصابات النفور من التدريب عن طريق تصميم برنامج تدريب وقائي دون اهمال عوامل السلامة وخاصة اثناء التدريب ومما يلاحظ ايضا من خلال نتائج التحليلي الاحصائي ان عامل فرط عملية التدريب دون توفير فترات راحة كافية ادى الى الشعور بالإرهاق مما يدفعهم الى النفور من التدريب فالإجهاد المتكرر يجعل اللاعب غير مؤهل للعملية التدريبية ، كذلك عامل الخوف من الإصابة يجعل اللاعب ينجب الحصص التدريبية وربما لا تغيب عنها عمدا

من وجهة نظرنا نلاحظ انه من العوامل المؤدية الى الانخفاض في مستوى اللياقة البدنية بعض العوامل التي تم ذكرها في نص الفرضية الثانية فضعف محتوى البرنامج التدريبية يؤدي الى نقص في تطوير مهارات اللاعب و الفرط التدريب يؤدي الى عدم تقبل الاحمال التدريبية وكذلك العودة من الإصابة بعد الانقطاع قد يزيد من توقع التعرض للإصابات اخطر مما سبق يمكن الوقاية من الانقطاع عن التدريب عن طريق بعض العوامل والتي من بينها تصميم برامج تدريبية متنوعة مع توفير فترات راحة دون ان ننسى التحضير النفسي للاعب واحساسه بالأمن خلال الحصص التدريبية عن طريق الاحماء السليم وتفادي الاحتكاك المباشر وهذا ما يتفق مع دراسة طارق مصطفى المومني (2003): أوضحت الدراسة انخفاضاً في السرعة والمرونة بعد التوقف عن التدريب، مما يسلط الضوء على تأثير الانقطاع على الصفات البدنية مثل السرعة. هذا يشير إلى أن التوقف التام عن التدريب يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الأداء البدني بشكل عام.

10- استنتاجات عامة :

تناول هذا المقال التأثيرات السلبية الناتجة عن الانقطاع عن التدريب على بعض الصفات البدنية، مثل القوة والسرعة، بالإضافة إلى الأسباب الشائعة التي تدفع لاعبي كرة القدم إلى التوقف عن التدريب. ومن خلال تحليل النتائج المستخلصة من الاختبارات واستنتاجات الجداول، إلى جانب مناقشة البيانات في ضوء فرضيات البحث، توصل الباحثان إلى النقاط التالية:

- أدت القيود المفروضة خلال فترة التوقف إلى انقطاع اللاعبين عن التدريب، مما أثر سلبيًا على مستوى لياقتهم البدنية مقارنة بمستواها قبل الانقطاع.
- أثر التوقف عن التدريب بشكل ملحوظ على سرعة اللاعبين المكتسبة خلال فترة التدريبات والموسم الرياضي.
- أسفر الانقطاع عن التدريب عن تراجع واضح في مستوى القوة البدنية، مما أدى إلى فقدان إحدى أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم.
- هناك عدة أسباب رئيسية تدفع اللاعبين إلى التوقف عن التدريب، من بينها غياب عنصر المتعة، التعرض للإصابات، انخفاض الدافعية والرغبة في التدريب، قلة وقت الفراغ المخصص للتدريبات، عدم الحصول على فرص كافية للمشاركة في المباريات، الشعور بعدم التقدير والاحترام داخل الفريق، والتعرض للضغوطات.

11- اقتراحات و توصيات:

- التوقف عن التدريب من بين المشاكل التي يواجهها اللاعبون والمدربين سواء لذي اقترحنا بعض التوصيات التي نأما ان تكون مفيدة في تطوير من مهارات وقدرات اللاعبين :
- ضرورة مراعاة المدربين لظاهرة الهبوط في مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والوظيفية نتيجة للانقطاع عن التدريب أثناء تقنين الحمل التدريبي.
- ضرورة قيام المعنيين بالعملية التدريبية بإجراء الاختبارات البدنية والوظيفية بعد التوقف عن التدريب والعودة إليه بهدف الوقوف على نسب الهبوط بشكل دقيق وبالتالي وضع البرامج التدريبية لتطويرها بشكل متزن وبما يتلاءم ونسب هبوط كل منهما.
- يفضل أن لا يتوقف اللاعبون المصابون عن التدريب بشكل سلبى حيث يمكنهم العمل بالأجزاء الغير مصابة.
- على المدربين مراعاة العوامل النفسية للاعبين من خلال التوفيق بين عناصر المتعة والاحترام المتبادل وتكافؤ الفرص وبين تطوير الصفات المهارية وبدنية أثناء التدريبات.
- لتحسين القدرة على لعب كرة القدم، يجب على المدربين تطوير طرق التدريب وتنويعها بحيث يمكن أهداف التدريب الرياضي تؤدي إلى زيادة الإنجاز الرياضي .

12- قائمة المراجع:

أولا الكتب باللغة العربية :

- إبراهيم طلعت (1995) : أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر، د ط، القاهرة .
- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009) : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2009.
- رشيد زرواتي (2002) : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2 . دار النضير عبور.
- رعد محمد عبد ربه. (2010). كرة القدم (رياضة الشعوب) ط 1 عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.

- يحيى اسماعيل الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1. القاهرة: المركز العربي للنشر.
- كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. عمان: دار وائل للنشر.
- هزاع بن محمد الهزاع. (1992). تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. مطابع جامعة الملك سعود.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع
- ثانيا المراجع باللغة الاجنبية:
- Fox, E., & Mathews, D. (1981). The physiological basis of physical education and athletics 3rd ed. Philadlphia: W.B. Saunders Co.
- Hoky .R. (1994). Physical Fitness the pathway to Healthful Living (4th Edition ed.). London: Mosby Company Toronto.
- ثالثا: المجلات العلمية و الرسائل الجامعية:
- عبد الله منصور، مجلة التحدي ، المجلد 15، العدد 02، 2023، ص 224، 236
- عبد الرحمان بن ذياب الحازمي. (2010). تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم. جامعة أم القرى، السعودية: رسالة ماجستير.
- حسن السعود 2013. مجلة العلوم التربوية المجلد 40، العدد 02 : تأثير علة التوقف عن التدريب على بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم
- عمار محمد خليل 2008 مجلة الراصد للعلوم الرياضة (المجلد 13 العدد 48 : اثر التوقف عن التدريب في عدد من العناصر الخاصة باللياقة البدنية وبعض المهارات الاساسية بلعبة ريشة الطائرة
- ماثيو جيدر (2004) : منهجية البحث العلمي، ترجمة من الفرنسية ملكة ابيض، ب ط، 2004.
- طارق مصطفى المومني. (2003). أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية. جامعة اليرموك: رسالة ماجستير غير منشورة.
- زركار مجيد خضر. (2016). أثر التوقف عن التدريب على السرعة ومطاولة السرعة والمطاولة الهوائية وبعض المتغيرات الوظيفية. العراق: جامعة كويه. سكول التربية الرياضية.
- تويقر عمر ،بوحال فيصل، مجلة التحدي، المجلد 16، العدد 02/2024، ص 124-137