

تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية

أ.م. د. عثمان عدنان البياتي م.د. عبدالله حسن علي

جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Othman_ad@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

الكشف عن أثر التدريبات الغير منتظمة عن التدريبات المنتظمة في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية .

- الكشف عن الفرق في الهبوط في عدد من المتغيرات البدنية بين اللاعبين بين فترتين التدريب المنتظم والمتقطع في بعض الألعاب الفردية.

- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وشمل مجتمع البحث لاعبو منتخب المحافظة في بعض الألعاب الفردية وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعباً، وتم اختيار بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي حيث مثلوا لاعبي الألعاب الفردية (الساحة والميدان) ، تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة في البحث من خلال تحليل محتوى المصادر المختصة في هذا المجال، ثم عرضت هذه الاختبارات على نفس المختصين المذكورين أنفاً لتحديد الاختبار الملائم لكل متغير من متغيرات البحث .
- وتم معالجة البيانات باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج SPSS.

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:

1. تؤثر التدريبات الغير المنتظمة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي العاب الساحة والميدان.

2. وجود فروق في الأوساط الحسابية بين فترتي التدريب لغير منتظمة المتقطعة والتدريبات المنتظمة ولصالح التدريبات المنتظمة.

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ويوصي الباحثان بما هو آت:

1. ضرورة ممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب أو في المرحلة

الانتقالية، مثل السباحة والجري، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية.

2. إجراء دراسة حول أثر التدريبات الغير منتظمة او المتقطعة في لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

الكلمات المفتاحية : التدريبات المتقطعة ، المتغيرات البدنية ، الألعاب الفردية .

Abstract

The effect of intermittent exercises in some physical variables for players of some individual games

By

The study aims to identifying the effect of intermittent exercises in some physical variables for players of some individual games, as well as identify the difference in the decline in the number of physical variables between players between the regular and intermittent training periods of some individual games.

However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the 15 runner an different Track and field gams. The research results showed The irregular exercises have an effective role in some physical variables for those runner. In addition, The researcher suggests the need to moderate physical exercise during training or transition, such as swimming and running.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التدريب البدني المتقطع أي الغير المنتظم يؤدي حدوث تكيفات للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة وهذه ظاهرة أختلف الكثير من العلماء على تسميتها في دراسات مختلفة الأ وهي التدريبات المتقطعة او الانقطاع عن التدريب .

وأن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية، وكلما طالبت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية وهذا له أثار سلبية على بعض النواحي البدنية ، وبالرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في هذه الدراسات إلا أنها تشترك في حقيقة وهي أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية للرياضي ، كما ان كثرة التدريب يمكن أن تؤدي إلى تطور قليل، وفي بعض الحالات، يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي، ومن هنا فإن حجم التدريب يعتبر 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 .

2-1 مشكلة البحث

أن التدريبات المتقطعة تؤدي إلى هبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية إلا أن سرعة الانخفاض أو الهبوط في عناصر اللياقة البدنية يعتمد على فترة التوقف عن التدريب والتي تختلف من عنصر إلى آخر ومن فعالية إلى أخرى وكما يشير (ملحم، 1999) إلى أن الأبحاث العلمية الحديثة في هذا المجال قد أشارت إلى أن التوقف عن التدريب أو خفض التدريب ليومين أو ثلاثة أيام لا يؤدي إلى إعاقة الأداء البدني بل ربما يحسنه وفي بعض الأحيان فأن التوقف عن التدريب يؤدي إلى خفض الإنجاز البدني. (ملحم، 1999، 80)

ومما تقدم ومن المعلومات التي تجمعت لدى الباحثان تبلورت مشكلة البحث، من خلال ملاحظته ما يحصل للاعبين بعض الألعاب الفردية ولاسيما لاعبي الساحة والميدان جراء الانقطاع عن التدريب بشكل إجباري بسبب الالتزامات الدراسية أو الإدارية وتوقيات المنافسات الغير دقيقة أو أي سبب آخر مما يؤدي إلى التراجع في مستوى اللياقة البدنية، فضلاً عن التأثيرات السلبية في كافة الأجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل العضلي، ونظراً لعدم معرفة مقدار النسب المئوية للهبوط في عناصر اللياقة البدنية والوظيفية نتيجة هذه التوقيات أو التدريبات في هذه العناصر تنخفض بشكل أسرع من الأخرى ارتأى الباحثان إجراء هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي:

ما هو أثر التدريبات المتقطعة على عدد من المتغيرات البدنية للاعبين بعض الألعاب الفردية ؟

1-3 أهداف البحث

- الكشف عن أثر التدريبات الغير منتظمة عن التدريبات المنتظمة في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية .

- الكشف عن الفرق في الهبوط في عدد من المتغيرات البدنية بين اللاعبين بين فترتين التدريب المنتظم والمتقطع في بعض الألعاب الفردية.

1-4 فروض البحث

- وجود فروق معنوية في عدد من المتغيرات البدنية نتيجة التدريبات المتقطعة والغير منتظمة في التدريب.

- وجود تباين في الهبوط في مستوى المتغيرات البدنية للألعاب الفردية نتيجة التدريبات المتقطعة والغير منتظمة عن التدريب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: بعض لاعبو منتخب المحافظة في بعض الألعاب الفردية (فعاليات الساحة والميدان).

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2017 / 7 / 11 لغاية 2017 / 12 / 25. (تمثل هذه الفترة فترة تدريبات

غير منتظمة للاعبين في بعض الألعاب الفردية بالإضافة الى فترة التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية)

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 التدريبات المتقطعة: هو الانقطاع عن التدريب المنتظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية والمحافظة عليها والذي غالباً ما يحدث قبل وإثناء وبعد الموسم الرياضي بسبب ظروف طارئة مختلفة وتختلف مدة التدريبات ولا يمكن تحديدها حسب الظروف الأنية.

2- الإطار النظري والدراسات المشابهة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 ماهية التدريبات المتقطعة :-

يسعى كل من المدرب واللاعب الى الوصول للإنجاز البدني العالي والأداء الأمثل ولكل الفعاليات الرياضية الفردية ، وهذا لا يتحقق إلا من خلال التخطيط الجيد والمنتظم والاستمرار في التدريب اليومي ولعدة أسابيع أو أشهر أو ربما لعدة سنوات، وقد شاع استخدام العديدة من المصطلحات الرياضية المرتبطة بهذا الخصوص وظهرت دراسات عديدة في هذا المجال الأ وهو الانقطاع عن التدريب أو التوقف عن التدريب او

خفض التدريب، ومن هنا تم تحديد مصطلح التدريبات المتقطعة والتي تعرف بأنه انقطاع كلي أو جزئي عن التدريب يؤدي إلى الانخفاض في المتغيرات البدنية والآنجاز للأداء الرياضي للاعب، ان الانقطاع عن التدريب ما هو إلا تغيرات في تكيفات الجسم والحالة البدنية ونقص في الإنجاز البدني والرياضي وهبوط المستوى في مختلفة الفعاليات الرياضية وينسب متفاوتة. (Fleck, 1994, 24-30)

2-1-2 التأثير الناجمة عن التدريبات المتقطعة

أن التدريب البدني المنتظم يؤدي إلى حدوث تكيف فسيولوجية للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة، ان الانقطاع عن التدريب المنتظم يظهر تأثيره جلياً على التدريبات الهوائية وعلى وجه الخصوص في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين وفقدان الكثير من التكيفات الفسيولوجية وهذه التكيفات يمكن ان تضمحل بمجرد الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح من

(1-4) أسابيع وهذا يكون واضحاً أكثر لدى لاعبي الألعاب الفردية والتحملية أكثر من الألعاب الجماعية، اما فيما يخص التدريبات اللاهوائية فتؤكد دراسات علمية عديدة إلى عدم حدوث أو ظهور آثار سلبية ملحوظة عليها جراء التوقف لفترة دامت (7) أسابيع لدى رياضيين تم تدريبهم (9) أسابيع بالرغم انخفاض قدراتهم بنسبة (4%)، وهذا يدل ان أي انقطاع عن التدريب لأي فترة والتي حددتها الدراسات العلمية يكون لها تأثير حتى لو كان بسيطاً. (حسانين ومعاني، 1998، 185)

2-1-2-1 الانقطاع عن التدريب في الألعاب الفردية

أن اختيار الألعاب الفردية (العاب الساحة والميدان) كان الغاية منها التعرف على التأثيرات الحاصلة على اللاعبين في هذه الألعاب وتأثير الانقطاع يظهر جلياً في أي من هذه الألعاب أكثر من الأخرى، ومن المعروف ان أي انقطاع من قبل رياضي الألعاب الفردية سيسبب انخفاض في المستوى البدني للاعبين، علماً ان اللاعبين ليسوا من اللاعبين ذو المستويات العليا (مستواهم محلي) بحيث أي انقطاع عن التدريب سيؤثر في مستواهم ومن المعروف ان الانقطاعات والتوقيفات والتدريب الغير متواصلة ومستمرة فقد تتعارض عملية التدريب عدة أمور سبق ذكرها، ان تأثير الانقطاع عن التدريب يظهر تأثيره على لاعبي الألعاب الفردية بصورة أكثر وضوحاً والسبب في ذلك ان شخص واحد يقوم بعملية الأداء سواء أنجاز أو أوزان أو أداء أو زمن وسبق ذكر ذلك فان التوقيفات التي تحصل ولفترة ليست بالطويلة لهذا النوع من العينة يؤثر على مستواهم البدني ويشكل عبء كبير على المتغيرات البدنية لدى اللاعب ولا يمكن تعويض أو تغطية أو سد النقص لدى اللاعب في الألعاب الفردية. (حماد، 1998، 105-106)

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة (سرحان واخران، 2014)

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

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة أثر التوقف بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين.
- استخدام الباحثون المنهج التجريبي، وأجريت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم مكونة من (15) لاعباً.
- تم اجراءات القياسات القبليّة قبل التوقف عن التدريب لمدة (8) اسابيع ولجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية وبنفس الطريقة تم اجراءات الاختبارات والقياسات البعدية أي بعد التوقف عن التدريب لمدة (8)

اسباب و اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القياسات القبلية في جميع المتغيرات قيد البحث .

- اظهرت النتائج ايضا زيادة كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم بينما قلت مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

-يوصي الباحثون بتقليل فترة التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم الرياضي وممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة اثناء فترة التوقف عن التدريب .

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

شمل مجتمع البحث لاعبو مدينة الموصل في بعض الألعاب والفردية وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعباً ، وتم اختيار بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي حيث مثلوا لاعبي الألعاب الفردية (الساحة والميدان).

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية على وفق مواصفات العينة من حيث (العمر ، والطول ، والوزن) فضلاً عن التكافؤ في الصفات البدنية ، والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعتي البحث ، وكذلك قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ لمجموعة البحث ومعامل الاختلاف

جدول رقم (1)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	- س	± ع	معامل الاختلاف *
العمر (سنة)	21,53	1.2	5.57%	
الوزن (كيلوغرام)	65,86	3,64	5.52%	
الطول (سنتيمتر)	1,72	0.038	2.20%	
العمر التدريبي(فترة ممارسة اللعبة) بالأشهر	5,73	0,77	13.44	

3-3 وسائل جمع البيانات

تم استخدام الاستبيان والاختبارات بوصفها وسائل لجمع البيانات .

3-3-1 تحديد المتغيرات البدنية

* معامل الاختلاف: هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التشتت داخل المجموعة الواحدة ، فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانس العينة عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة (التكريري والعبدي (1999، 163).

تم استخدام أسلوب تحليل محتوى المصادر العلمية المختصة في مجال التدريب الرياضي والألعاب الفردية فضلاً عن ذلك فقد تم تصميم استمارة استبيان وعرضت على عدد من المختصين لغرض تحديد أهم المتغيرات البدنية كما موضح في الملحق رقم (1).

3-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المختارة في البحث من خلال تحليل محتوى المصادر المختصة في هذا المجال، ثم عرضت هذه الاختبارات على نفس المختصين المذكورين أنفاً لتحديد الاختبار الملانم لكل متغير من متغيرات البحث وكما يأتي :

1. (السرعة الانتقالية القصوى) اختبار ركض (30) م.

2. (الرشاقة) اختبار الجري المكوكي (4×10) م.

3. القوة المميزة بالسرعة للرجلين (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.

4. المطاولة العامة (ركض 3000 متر).

5. القوة الانفجارية الأفقية (الوثب الطويل من الثابت).

3-5 الأجهزة والأدوات

شواخص مختلفة، شريط قياس، شريط لاصق، طباشير، حبل، ساعة توقيت، ميزان طبي، كرسي.

3-6 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (6 / 7 / 2017)

التعرف على السليبات وتشخيصها لتفاديها في التجربة الرئيسية والمتمثلة بملانمة الاختبارات لعينة البحث من خلال إجراء الاختبارات على عينة من لاعبي جميع أفراد عينة البحث عن ممارسة أي نشاط رياضي فضلاً عن ذلك قام الباحثان بأخذ تعهد شخصي (ملحق 2) من جميع أفراد عينة البحث بالتوقف عن ممارسة أي نشاط رياضي أو بدني خلال فترة التوقف فضلاً عن المراقب من قبل رئيس الاتحاد الفرعي الدكتور عبدالله حساني كونه مدرباً ومتواجد في ملعب الجامعة .

3-7 الإجراءات الميدانية :

بهدف تحديد المؤشرات العلمية الدقيقة للآثار الناتجة عن الانقطاعات الغير منتظمة للتدريب ولفترات زمنية مختلفة خلال الموسم الرياضي على بعض المتغيرات البدنية تضمنت تجربة البحث إجراء الاختبارات الآتية:

3-7-1 (اختبار تحديد المستوى):

تم إجراء الاختبارات والقياسات لأفراد عينة البحث قبل التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية ، وبعد توقف ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية من جراء عملية التوقف عن التدريب في فترات متقطعة أي بمعنى أخرى فترات محددة وقد تم إجراء هذا الاختبار بتاريخ 9 / 7 / 2017 لفعاليات بعض الألعاب الفردية (الساحة والميدان) وبعد هذا التاريخ تم تحديد الوقوف على فترات التي يخضع لها اللاعب للتدريب والفترات التي يتوقف فيها عن التدريب وفي بعض الأحيان التوقف يكون متفاوت فقد يكون مدته اسبوعين او اكثر وقد يكون يومين ويعودون التدريب ويتوقفون مرة أخرى حسب الظروف التي تعيشها المحافظة وتوافر مستلزمات التدريب الضرورية وتكملها.

3-8 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي
والانحراف المعياري
ومعامل الاختلاف،

اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، النسبة المئوية للتطور .

(التكريري والعبيدي، 1999، 101- 279)

وتم معالجة البيانات باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج SPSS.

1-4 عرض ومناقشة النتائج :

1-1 1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج المتغيرات البدنية قيد البحث

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	فترات التدريبات المتقطعة	س -	$\pm$ ع	مقدار الفرق بين الوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	Sig
(الرشاقة)	قبل التدريبات المتقطعة بعد التدريبات المتقطعة	11.76 11.91	0.97 0.98	0.15	7.38	0.000
(سرعة انتقالية قصوى)	قبل التدريبات المتقطعة بعد التدريبات المتقطعة	4,59 5,16	0.10	0,57	16.44	0.000
(قوة انفجارية أفقية)	قبل التدريبات المتقطعة بعد التدريبات المتقطعة	2.43 2.38	0.049 0.053	0.05	5.13	0.000
(مطاولة عامة)	قبل التدريبات المتقطعة بعد التدريبات المتقطعة	12.49 12.86	0.46 0.46	0.37	8.52	0.0000
(قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	قبل التدريبات المتقطعة بعد التدريبات المتقطعة	28.11 28,39	0.93 0.97	0.28	6.69	0.000

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14) قيمة (ت) الجدولية (2,14)

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (2) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحثان قد تحققت ودلت على ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات بين فترة ما قبل التدريبات المتقطعة وفترة بعد التدريبات المتقطعة في الصفات البدنية (الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى ، والقوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين ، والمطاولة العامة ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) إذ بلغت قيم الفروق بين الوسطين للفترتين على التوالي (7,38)، (16,44)، (5,13)، (8,52)، (6,69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,13) عند درجة حرية (14) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

الجدول رقم (3)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق لفترة ما قبل التدريبات المتقطعة - وفترة ما بعدها ومقدار الفرق للمتغيرات البدنية قيد البحث

الانحراف المعياري للفروق	مقدار الفرق بين الفترتين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		فترة ما قبل التدريبات المتقطعة	فترة بعد التدريبات المتقطعة		
0,079	0,15	11,91	11,76	ثانية	اختبار الجري المكوكي (4×10) م
0,08	0,28	8,11	8,39	متر	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة
0,039	0,37	12,86	12,49	دقيقة	ركض 3000 متر
0,16	0,05	2,38	2,43	متر	الوثب الطويل من الثابت
0,16	0,57	5,16	4,59	ثانية	ركض (30) متراً

من خلال الجدول رقم (3) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار الجري المكوكي (0,15) ثانية لصفة الرشاقة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار (10) قفزات بالتعاقب هي (0,28) لصفة القوة المميزة بالسرعة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار (3000م) هو (0,37) لصفة المطاولة وبلغت الفروق بين متوسطي الفترتين لاختبار

الوثب الطويل من الثبات هو (0,05) لصفة القوة الانفجارية وبلغ الفرق بين متوسطي الفترتين لاختبار (ركض 30 مترا) هي (0,57) ثانية لصفة السرعة الانتقالية ومن خلال هذه الفروق للمتوسطات نستدل ان هناك تباين في النسب بين فترة التدريب المنتظم وبين فترة التدريب الغير منتظم او المتقطع في انخفاض بعض مؤشرات الأرقام في الصفات البدنية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى انخفاض وعدم انتظام التدريب وفق منهجية متدرجة لتحسين مستوى اللياقة البدنية والجهد البدني وصولا لا جواء المنافسات التي تسهم في بقاء اللاعب في الفورمة الرياضية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع مراجعة علمية لدراسة المومني (2003) حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القبلي، حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض زمن العدو (50م) لدى لاعبي ألعاب القوى. كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة كوستل والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة. حيث أظهرت النتائج أن (45%) من القوة العضلية قد فقدت، في حين أن القدرة قد انخفضت بنسبة (8-13%) وذلك بسبب الانقطاع عن التدريب، كما أتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل له فليك (Fleck, 1994) في دراسته التي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، حيث أظهرت نتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف، فكلما زادت مدة التوقف زاد الانخفاض والعكس صحيح.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:

3. تؤثر التدريبات الغير المنتظمة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي ألعاب الساحة والميدان.

4. وجود فروق في الأوساط الحسابية بين فترتي التدريب لغير منتظمة المتقطعة والتدريبات المنتظمة ولصال ح التدريبات المنتظمة.

5-2 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما هو آت:

3. ضرورة ممارسة تمارين بدنية معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب أو في المرحلة الانتقالية، مثل السباحة والجري، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية.

4. إجراء دراسة حول أثر التدريبات الغير منتظمة او المتقطعة في لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

المصادر العربية والأجنبية

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

- حماد، مفتي أبراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سرحان ،عباس واخران ،(2016): أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين ، بحث منشور ،مجلة علوم وممارسة النشطة البدنية الرياضية والفنية الرقم (9) ، الشهر الثالث ، 2016
- عمر، محمد صبري وآخران (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2، مصر.
- ملحم، عايد، فضل، (1999): الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.

الملحق رقم (1)

استمارة استبيان لتحديد بعض المتغيرات البدنية

الأستاذ الفاضل المحترم

في النية أجزاء البحث الموسوم بـ ((تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية)) .

وتهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على أهم المتغيرات البدنية التي تتأثر بالتدريبات المتقطعة والغير منتظمة لدى لاعبي بعض الفعاليات في فعاليات الساحة والميدان .

ولما كنتم من المتخصصين في هذا المجال ويعد رأيكم في تحديد هذه المتغيرات أمراً أساسياً ، لذا نرجو من سيادتكم ملاحظة وتحديد هذه المتغيرات المدرجة في أدناه الذي ترونه مناسباً .

المتغيرات البدنية	التسلسل حسب الأهمية
- القوة القصوى	
- السرعة الانتقالية	
- القوة المميزة بالسرعة	
- الرشاقة	
- القوة الانفجارية	
- مطاولة السرعة	
- مطاولة القوة	
- مطاولة العامة	

الملحق رقم (2)

استمارة تعهد شخصي

اني الطالب _____ أتعهد بأن أكون أحد أفراد عينة البحث الموسوم بـ (تأثير التدريبات المتقطعة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية) متطوع لأداء كل ما يطلب مني بجدية وإخلاص لإنجاح التجربة و كل التبعات التي قد تحدث نتيجة إجراء التجربة خدمة للبحث العلمي

الملحق رقم (3)

السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والساحة والميدان الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء أهم المتغيرات البدنية واختباراتها المستخدمة في البحث الحالي

أسماء السادة المتخصصين	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	المقابلة الشخصية	الاختصاص	اللقب العلمي	الجامعة والكلية
د. طالب فيصل	*	*	*	تدريب رياضي / ساحة وميدان	أستاذ	بغداد-التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. اياد محمد عبدالله	*	*	*	تدريب رياضي / ساحة وميدان	أستاذ	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. عمار علي احسان	*	*	*	بايوميكانيك /ساحة وميدان	أستاذ	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. كسرى احمد فتحي	*	*	*	تدريب رياضي / ساحة وميدان	أستاذ مساعد	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. ياسر منير طه	*	*	*	تدريب رياضي / ساحة وميدان	أستاذ مساعد	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. نواف عويد	*	*	*	بايوميكانيك /ساحة وميدان	أستاذ مساعد	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. محمد سعد حنتوش	*	*	*	بايوميكانيك /ساحة وميدان	مدرس	الموصل - التربية البدنية وعلوم الرياضة