مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن

كلية التربية الخمس

جامعة المرقب

العدد الثالث

يوليو 2013م

هيئة التحرير

رئيس الهيئة

د/ صالح حسين الأخضر

أعضاء الهيئة

1 – د . ميلود عمار النفر

2 – د . عبد الله محمد الجعكي

3 – أ . سالم حسين المدهون

4 – أ . سالم مفتاح الأشهب

بحوث العدد

- تكوين وتأهيلها .
- أثر الإيقاع الصوتي في المعنى " التعبير القرآني أنموذجا .
- العنف الأسري وآثاره النفسية على الطفل .
- اتجاهات الشباب نحو التعليم المهني في منطقة ترهونة .
- السجع في القرآن الكريم .
- اختلاف النحاة في خروج سوى عن الظرفية . استعرض المذاهب وأدلتها
- فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المرقب .
- تدريس الفنون في الجامعات الليبية بين النشأة والتطور .
- عدم الاستمرار في التدريب الرياضي وأثره على بعض المتغيرات البدنية وتركيب لدى لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم .
- المكتبات الرومانية .
- الفراغ الثقافي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة الجامعية
- تقنية المعلومات والاتصالات ودورها في تطوير طرق تدريس الفيزياء الجامعية .

- تغيير المعاملات التكنولوجية وتأثيره على الحل الأمثل لمسألة البرمجة الخطية .
- النص الشرعي بين الغلو والجفاء. قراءة في منهجية الاستدلال وآليات الفهم.
- **Incidence of *Escherichia coli* in Raw Cow's Milk**
- Optimal Performance of Disk Drive Read System Using Classical Controller

الافتتاحية

الحمد لله الذي رفع قدر العلم والمعلمين ، وأعلى من شأن التربية والمربين ، وعظم أثرهما في نفوس العالمين ، وجعلهما متلازمين ، فلا علم بلا تربية ، ولا تربية بلا علم ، وصلى الله علي سيدنا محمد معلم البشرية ، ومربيها على مكارم الأخلاق ، نبراس الهداية والإرشاد ، وعلى آله وأصحابه أجمعين ، وعلى من سار على دربهم إلى يوم الدين .

وبعد : تغتنم هيئة التحرير بمجلة التربوي إصدار عددها الثالث ، وبثوبها الجديد تخطو خطوة أخرى إلى أسمى الغايات التي يطمح إليها الباحثون نشرا لأبحاثهم ، أو قراءة لمجهودات الباحثين ، متمسكة بعون بكل المبادئ والقيم العلمية والأخلاقية ، جادة في السير نحو الهدف المنشود ، يشد من أزرها أهل العلم والثقافة ، والفكر والأدب من أصحاب الأقلام البارعة ، والكلمات الساحرة ، يثرون صفحاتها بما فتح الله عليهم من نفائس العلوم وفروع المعرفة ، فهم أصحاب المجلة الحقيقيون ، فقد ميزهم الله بمزية العلم ، وأعلى قدرهم بانتسابهم إليه ، وأوجب عليهم في مقابل ذلك إنفاقه ببث ما علموه بين الناس ، فمن أوتي العلم لا يضنن به على غيره ، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم في الصدقة الجارية "أو علم ينتفع به" ، والمجلة بدورها ستمضي قدما – إن شاء الله تعالى – في نشر أبحاث الباحثين إثراء لمكتبتنا العربية .

إن أعضاء هيئة التحرير بالمجلة ، وأسرة تدريس كلية التربية الخمس تتوجه بالشكر الجزيل لكل من أسهم ويسهم في مساعدة المجلة في تحقيق الهدف المنشود ، وبخاصة الأساتذة الفضلاء الذين استقطعوا من وقتهم الثمين لقراءة البحوث فأفادوا الباحثين والمجلة بملحوظاتهم القيمة ، التي تثري البحث ، وترفع من قيمة المجلة في الوسط العلمي .

وبما أن المجلة في أولى خطواتها فهي جديرة بأن تحظى من قرائها بالتسامح والتناصح ، وإبداء الرأي والمعونة في سد الخلل ، والقائمون عليها مفتوحة قلوبهم ، متسعة صدورهم لكل رأي وملحوظة من شأنها أن ترتقي بالمجلة وبحوثها ، ولنا في كرم أخلاقهم التشجيع والتحفيز ، وفي حسن مقصدنا العذر فيما وقع منا من أخطاء فلا ندعي الكمال ، والنقص سمة كل البشر وما التوفيق إلا من عند الله .

هيئة التحرير

د/ميلود عمار محمد النفر
د/ عطية المهدي أبو الأجراس
د/ مصطفي العويمري

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

حيث إن كرة القدم تحتل مركزا متميزا بين الألعاب التي يُتنافس عليها أولمبيا وعالميا وقاريا ومحليا فقد تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية ، الخططية ، القانونية ، بالإضافة لما لها من إثارة في الأداء ، ومن الطبيعي أن يتطلب هذا التطور تطورا مماثلا في مستوى إعداد الناشئ الذي يعتبر دعامة من دعائم الوصول إلى أعلى المستويات في لعبة كرة القدم .

يري الباحثون في الراحة النشيطة استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات ، علي أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الأمثل للاعب ف الموسم التالي .

ويري عماد الدين عباس (2009) إن من أكبر الأخطاء في هذه الفترة هو توقف اللاعب كلياً عن ممارسة التدريب إذ أكدت الأبحاث عكس ذلك ، حيث اعتبرت هذه الفترة راحة ايجابية يمارس فيها الرياضي نشاطات مختلفة يغلب عليها طابع المرح والتسلية والحذر ، حيث لا تزيد شدة أداء التمارين في هذه المرحلة عن 30 % يعمل من خلالها الرياضي على المحافظة على لياقته البدنية

العامة ، مع عدم السماح للرياضي باللجوء إلى الراحة السلبية ويمكن استخدام مثل هذه الفترة في ثلاث حالات منها :

1 - بعد فترة السباقات

2 - بعد إصابة الرياضي

3 - أثناء ظهور أعراض الحمل الزائد(4 : 76).

ويؤكد ميلود عمار النفر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها ، وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها ، وتقسيم خطة التدريب السنوية إلى فترات تهدف أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أقصى مستوى في فترة معينة ومحددة من العام(1: 65).

ويؤكد مجيد جاسب حسين (2010) أن الفترة الانتقالية تأتي بعد فترة المنافسات يكون هدفها الاسترخاء البدني والعصبي والنفسي ، نظرا لشدة العبء الذي كان على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة جراء التدريب بالشدة القصوى أو لأقل من القصوى ، والمسابقات المتعبة خلال فترة المنافسات الرياضية ، والتي يختلف طولها باختلاف طبيعة النشاط المؤدي وشروط الفعالية الرياضية (2: 55) .

يري الباحثون أن الهدف من الفترة الانتقالية استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي

الإعداد والمسابقات ، علي أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويذكر أحمد محمود إبراهيم ويوسف عبد الرسول (2001) : إن تلك الفترة تهدف إلى التخلص من التعب الناتج عن الموسم التدريبي وذلك من خلال استخدام المدرب وسائل عديدة يهدف من خلالها إلى استعادة اللاعب إلى إمكاناته والتخلص من مقادير التعب نتيجة للتحميل المتكرر للأحمال التدريبية ابتداء من فترة الإعداد بقسميه ونهاية بفترة المنافسة والمشاركة في البطولات المختلفة ، ومن أساليب الراحة المستخدمة خلال فترة الانتقال التدليك ، وحمامات البخار والساونا والأنشطة الترويحية المتنوعة**(7: 98) .**

يشير ملحم (1999) إلى أن التدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء، وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن أن تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين (6 -10) أسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث النوع والكم ، كما أن عملية التكيف تختلف من إنسان إلى آخر، وهي كذلك محدودة، لذلك فإن 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.

من هنا لا بد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني، إما بسبب الإصابة أو بسبب خضوعهم للعمليات الجراحية، أو بسبب نهاية الموسم الرياضي وغيرها، وهذا ما يسمى بالانقطاع عن التدريب (77: 8).

ويشير فليك (Fleck, 1994) إلى أن الانقطاع عن التدريب (Detraining) يؤدي إلى تغير في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية ونقص في الإنجاز البدني والرياضي، ينتج عنه هبوط في مستوى الأداء الرياضي في الفعاليات المختلفة (17: 43).

ويتفق مع هذا الاستنتاج موجيك وآخرون (Mujika ettl, 2000) (23)إلى أن الانقطاع عن التدريب سواء أكان انقطاعاً كلياً أو جزئيا يؤدي إلى فقدان التكيفات التشريحية والفسيولوجية والإنجازية المرتبطة بالأداء الرياضي. وكلما زادت فترة الانقطاع عن التدريب زادت نوعية التكيفات الفسيولوجية والبدنية المفقودة وكميتها، وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع الانقطاع عن التدريب وتأثيره في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية مثل دراسة: هوستلر (Hostler, 2002)، وروبلي وآخرين (Rubley ettl, 2001)، ودراسة كوستيل وآخرين(Costill ettl, 1994) وفليك (Fleck, 1994)، ودراسة المومني (2003)، وسالم (1988)، وهناك دراسات اهتمت بالانقطاع عن التدريب وعلاقته بنسبة الدهن والوزن وحجم القلب مثل دراسة كل من: سركيج (Sergej, 2003)، وفرناكو (Franco, 1998) ، وسبارلينج وآخرين (Sparling ettl, 1998) ،

وموريس وآخرين (Morris ettl, 1996)، ولكن عند الاطلاع علي هذه الدراسات نجد أن جميع هذه الدراسات تناولت موضوع أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات الفسيولوجية التحمل البدني النفسي، والسرعة، والمرونة، والقوة العضلية، والحد الأقصى للاستهلاك الشخصي (VO2max) ومتغيرات أخرى، ويري الباحثون أنه من الضروري في هذه الدراسة الحالية أن تبحث في موضوع أثر عدم الاستمرار في التدريب لمنتخب جامعة المرقب لكرة القدم علي المتغيرات البدنية وتركيب الجسم والمتمثلة في: نسبة الدهن (Fat %)، ومؤشر كتلة الجسم (MBI)، ووزن العضلات (LBW)، والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR)، وبعض المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي كرة القدم في منتخب جامعة المرقب ، وتعد هذه القياسات من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة، وتلعب دوراً هاماً في تقييم الحالة الصحية لهؤلاء اللاعبين وتوجيه التغذية لهم.

وهناك دراسات كثيرة اهتمت بدراسة هذه المتغيرات منها:

دراسة القدومي (2003) التي هدفت التعرف إلى مؤشر كتلة الجسم والتمثيل الغذائي وتطوير معادلة لقياس التمثيل الغذائي، ولتحقيق ذلك أجريت العينة على (186) لاعباً للأندية المشاركة في الدورة العربية في عمان ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى مؤشر كتلة الجسم وصل إلى (23.38كغم/م2)، كذلك كان المستوى جيداً بالنسبة للتمثيل الغذائي حيث وصل المتوسط إلى (2.67.7

سعر/يومياً) كذلك تم تطور معادلة لقياس التمثيل الغذائي بدلالة طول القامة (5 : 41).

ودراسة شاكر (1999) التي هدفت إلى تحديد كتلة الجسم لدى طلاب وطالبات جامعة النجاح الوطنية، إضافة إلى بناء معايير لمؤشر كتلة الجسم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة (2071) طالباً وطالبة عليهم مشاركة مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / (الطول بالمتر)^2، وأظهرت النتائج أن متوسط مؤشر كتلة الجسم عند الطلاب (22.50 كغم/م2) وعند الطالبات (21.30)كغم/م2، وفيما يتعلق بالمعايير كان أفضل مستوى عند الطلاب (19.32) كغم/م2، وعند الطالبات (18.36)كغم/م2، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) في مؤشر كتلة الجسم بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب (9 : 56).

ويشير آدمز (Adams, 1990) أن مؤشر كتلة الجسم يعتبر من المؤشرات الهامة لتحديد السمنة عند الأفراد، وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة، وذلك لارتباط السمنة بالعديد من الأمراض مثل تصلب الشرايين، وضغط الدم، وألم أسفل الظهر، وقد أصبح قياس مؤشر كتلة الجسم من القياسات الرئيسية في جميع الأبحاث المرتبطة بالصحة ويمكن قياسه عن طريق جهاز تانتا الإلكتروني. وفي دراسة لورنز وآخرين (Lorenzo etal, 1999) وصل متوسط مؤشر كتلة الجسم عند لاعبي كرة الماء (24.2) كغم/م2، وعند لاعبي الجودو إلى (52.6)كغم/م2، وعند لاعبي الكاراتيه إلى (23.9) كغم/م3(12 : 33).

وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين، فإن هذه الدراسات أشارت إلى أنه كلما كان مؤشر كتلة الجسم أقل كلما كان أفضل، بشرط أن لا يقل عن (18) كغم/م2 لأن ذلك يكون في الحالة المرضية ، وفيما يتعلق بالدراسات التي اهتمت بالتمثيل الغذائي (RMR): فهناك دراسة قام بها جلايبتر وآخرون (Geliebter ettl, 1997) (18) بهدف التعرف إلى أثر تدريبات القوة والتدريبات الأوكسجينية في بنية الجسم والتمثيل الغذائي أثناء الراحة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max) عند أصحاب السمنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (56) شخصاً بواقع (25) ذكور و(40) إناثاً، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: الأولى تمارس باستخدام الأثقال، والأخرى تمارس التمارين الأوكسجينية من خلال التبديل بالذراعين (Arm Cycling) لمدة (8) أسابيع، وبواقع تدريبي (3) أيام أسبوعياً. أظهرت نتائج الدراسة وجود تراجع في (RMR) عند كلتا المجموعتين نتيجة لنقص الوزن (9كغم) بعد (8) أسابيع عند العينة ككل، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في (RMR) بين أفراد المجموعتين، وحدث تحسن في (VO2 max) عند المجموعة الثانية التي مارست التمرينات الأوكسجينية بدرجة أفضل من المجموعة التي مارست التمارين بالأثقال .

وفي دراسة قام بها أرميلاين وآخرون (Armellini ettl, 2000) بهدف التعرف إلى أثر تسلق المرتفعات في بنية الجسم والتمثيل الغذائي أثناء الراحة ، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (12) شخصاً ، ثم قياس الدهن

والوزن لهم و(RMR) قبل وبعد (16) يوماً من التسلق، وأظهرت نتائج الدراسة حدوث نقص في الدهن وصل إلى (2.2كغم) ووزن العضلات (1.1كغم) والتمثيل الغذائي أثناء الراحة وصل إلى (19 سعراً/يومياً) (13 : 55).

وفي دراسة قام بها ثومبسون ومانور (Thompson & Manore, 1996) بهدف التعرف إلى أفضل المتنبئات لقياس التمثيل الغذائي أثناء الراحة (RMR) عند لاعبي ولاعبات التحمل، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (24) لاعباً للتحمل و(13) لاعبة للتحمل، وتم قياس (RMR) باستخدام المعادلات التي تم التوصل إليها عن طريق معامل الانحدار (R^2)، وتوصلت الدراسة إلى أن أفضل المتنبئات لقياس (RMR) عند الذكور والإناث كان حجم الدهون الحرة، والطول، والوزن، والعمر، وأفضل متنبئ عند الذكور كان حجم الدهون الحرة (Fat-Free Mass) (FFM)، بينما كان أفضل متنبئ عند الإناث حجم الطاقة المتناولة (30: 80).

قام ثومبسون وآخرون (Thompson ettl, 1996) بتحليل (22) دراسة اهتمت بدراسة أثر التمرين والحمية معاً، والحمية بمفردها على (RMR) وخلصت الدراسة إلى وجود نقص في (RMR) عند كلاهما، لأن الحمية بمفردها، والحمية والتمرين معاً، يؤثران في نقص الوزن، ويعد الوزن من المكونات الأساسية في المعادلات المستخدمة لقياس (RMR) (30 : 44).

وفي دراسة قام بها توث وآخرون (Thompson ettl, 1996) حول الوضع التدريبي ، والتمثيل الغذائي أثناء الراحة وأمراض القلب لدى متوسطي

العمر من الرجال، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (86) شخصياً تراوحت أعمارهم بين (36 -59 سنة)، وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات: تمرينات المقاومة (الأثقال) وعددهم (19) شخصاً، والتمرينات الأوكسجينية وعددهم (37) شخصاً، ومجموعة لا تمارس أي نوع من التمرينات وعددها (30) شخصاً. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في (RMR) بين التمرينات الأوكسجينية و(تمرينات المقاومة، ولا يوجد تمرينات) لصالح التمرينات الأوكسجينية، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين تمرينات المقاومة وغير الممارسين (22:29).

وفيما يتعلق بالدراسات المتعلقة بالمتغيرات البدنية والانقطاع عن التدريب: ففي دراسة المومني (2003) والتي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب عن بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً، وتم خضوع المجموعة إلى القياسين القبلي والبعدي بعد الخضوع للتدريب لمدة (4) أسابيع، والانقطاع عن التدريب لمدة (4) أسابيع، أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين، حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض كل من القدرة الأوكسجينية ، وله علاقة بانخفاض زمن العدو (50م) والمرونة ، وأن الانقطاع عن التدريب ليس له علاقة ملحوظة على زيادة نسبة الدهن ووزن الجسم(66:6).

وفي دراسة هوستلر (Hostler, 2002) والتي هدفت إلى معرفة تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب على البناء العضلي بعد (10) أسابيع من تدريب التحمل على الدرجة الثانية ويتبعها أسبوعان من الانقطاع عن التدريب ، لتحقيق

ذلك تم أخذ جرعات (Muscle Biopsy) عضلية قبل التدريب وبعده ، خمس جرعات عضلية خلال أسبوعين من الانقطاع عن التدريب لمراقبة التغيرات في النسيج العضلي، أظهرت النتائج إلى زيادة نسبة مساحة الألياف العضلية السريعة نوع (Fta) وخفض نسبة الألياف العضلية السريعة نوع (FTb)، كما أظهرت خلال أسبوعين من الانقطاع عن التدريب في نسبة مساحة الألياف العضلية السريعة بنوعية (Fta) و (FTb) ، ولم يلاحظ أي تأثير على صفة التحمل (21: 72).

وفي دراسة روبلي وآخرين (Rubley ettl, 2001) والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة (25) يوماً بعد أداء تمرينات المرونة لمدة (5) أيام للمحافظة على المرونة ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (33) طالباً تم إخضاعهم للقياس القبلي والبعدي للمرونة، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي ، وعدم فقدان صفة المرونة خلال فترة الانقطاع والتي دامت 25 يوماً(25 :53).

وفي دراسة ميجكا (Myjika, 2000) والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في الجهاز الدولي التنفسي والميزات الأيضية، أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجيني لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي، كما أوضح أن أبعاد القلب تنخفض أيضاً، بعد الانقطاع عن التدريب لفترة (4) أسابيع (24 : 76).

وفي دراسة كريستوفرسون (Ckristopherson, 1998) والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في تخزين الدهن في الفئران، ولتحقيق ذلك أجريت العينة على (23) فأراً تم تقسيمها إلى (3) مجموعات تجريبية (8) فئران تسبح (70) دقيقة، 4 مرات/أسبوعياً ولمدة (21) أسبوعاً، المجموعة الثانية تجريبية (8) فئران تسبح (70) دقيقة، 4 مرات/أسبوعياً لمدة (16) أسبوعاً ثم يليها (5) أسابيع انقطاع عن التدريب، والمجموعة الثالثة ضابطة (7) فئران لا تفعل شيئاً ، أظهرت النتائج أن فئران المجموعة التجريبية الأولى أقلهم في تخزين الدهن (4.6%) والمجموعة الضابطة أعلاها بنسبة (40.4%)، في حين أن مجموعة الانقطاع عن التدريب أظهرت زيادة في الوزن بنسبة (50%) خلال الـ (3) أسابيع الأولى من الانقطاع عن التدريب، بينما فئران المجموعة الضابطة بنسبة (20%) في الفترة نفسها(15 :33).

وفي دراسة كوستل وآخرين (Costill ettl, 1994) والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة لفترة سنة واحدة تقريباً، ولتحقيق ذلك تم إخضاع المجموعة إلى (12) أسبوعاً إلى برنامج تدريبي لنية اللياقة البدنية بشكل عام ، والقدرة العضلية بشكل خاص، ثم تم الانقطاع عن التدريب لمدة سنة واحدة تقريباً، أظهرت النتائج أن (45%) من القوة العضلية قد فقدت، في حين أن القدرة قد انخفضت بنسبة (8-13%) (20 : 99).

أما دراسة فليك (Fleck, 1994) التي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، ولتحقق ذلك

أجريت التجربة على مجموعة من الرياضيين، فقد توصلت إلى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز البدني التنفسي، حيث وجد أن التوقف عن التدريب لمدة (15) يوماً يؤدي إلى انخفاض عن الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني بنسبة (25%) لدى رياضي التحمل ذوي التدريب الممتاز، وأن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف فكلما زادت مدة التوقف، زاد الانخفاض والعكس صحيح (17 : 87).

وفيما يتعلق بالدراسات المتعلقة بتركيب الجسم والانقطاع عن التدريب:

دراسة رويال Rowel (1974) (11):

وموضوعها : - "تأثير الانقطاع عن التدريب على الكفاءة البدنية".

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الانقطاع عن التدريب على الكفاءة البدنية إلى جانب التعرف على أهمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

واختيرت عينة البحث من اللاعبين حيث بلغ قوامها (15) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين ، المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** لملاءمته لطبيعة البحث ، وكانت أدوات جمع البيانات القياسات الفسيولوجية .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث .

أن الانقطاع عن التدريب طول فترة الراحة تؤدى إلى الانخفاض في معدلات استهلاك الأكسجين ، وأن التدريب المستمر يؤدى إلى زيادة هذه المعدلات .

دراسة كونفرتينو وآخرين Convertion , etal (1982) (10):

وموضوعها : - تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية .

وتهدف هذه الدراسة إلى : - التعرف على تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، ضربات القلب ، ضغط الدم) ، واختيرت عينة البحث من اللاعبين من متوسطي العمر حيث بلغ قوامها (20) لاعبا .

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** لملاءمته لطبيعة الدراسة . وكانت أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية ، القياسات الفسيولوجية .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث : -

وجود انخفاض بنسبة (1، 15) في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وزيادة بنسبة (7، 5) في ضربات القلب ، (9، 5) في ضغط الدم، وأضافوا أن الانقطاع عن التدريب ولو لوقت قصير له الأثر السلبي على مستوى الكفاءة البدنية .

ففي دراسة سركيج (Sergej, 2003) والتي هدفت إلى التعرف على التغيرات الموسمية في تركيب الجسم وسرعة الأداء لدى لاعبي كرة القدم من الدرجة الممتازة ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (30) لاعباً، أجريت لهم قياسات سمك ثنايا الدهن ، وتم حساب نسبة الدهن في الجسم في بداية الموسم الرياضي وفي وسطه وفي نهايته، وبعد الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين نسبة الدهن ، وزمن العدو

(50م) لصالح نسبة الدهن الأقل في وسطه ونهاية التدريب ، أما بالنسبة للرياضيين في فترة الانقطاع عن التدريب فكانت العلاقة عكسية كلما زادت نسبة الدهن زاد زمن العدو (50م) (24 : 54).

وقام فرناكو (Franco, 1998) بدراسة كان هدفها التعرف على التكيفات في تركيب الجسم في حالة التدريب المستمر والانقطاع عن التدريب عند الرياضيين الشباب وكبار السن، وتكونت عينة الدراسة من (12) رياضياً من راكبي الدراجات من الفئة العمرية (19 -25) سنة، و(12) رياضياً من راكبي الدراجات من الفئة العمرية (50 -65) سنة، وتم إخضاع العينة إلى الفحص خلال التدريب ، وبعد شهرين من الانقطاع عن التدريب، وخلال فترة تدريب كلا المجموعتين أظهرت قيم عالية للحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني (MVO2)، وفي مجموعة كبار السن كان تكيف القلب للتدريب الهوائي (Qerobic) يميل للحصول عليه بشكل رئيسي من خلال الزيادة المرتفعة في (Diastolic Pilling) للبطين الأيسر، وبعد الانقطاع عن التدريب لمدة شهرين، تقلصت سماكة جدار البطين الأيسر فقط وذلك عند أفراد الفئة العمرية (الشباب)، في حين نقصت كتلة البطين الأيسر والـ (end-diastolic diameter and volume) عند الرياضيين من الفئة العمرية الكبيرة (18: 12).

وقام سبارلينج وآخرون (Sparling ettl, 1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على كثافة المعادن في العظام، وعلى تركيب الجسم لدى لاعبات الهوكي في الولايات المتحدة الأمريكية ، أجريت الدراسة على عينة من لاعبات الهوكي

أعضاء الفريق الوطني للعام (1996). حيث تم قياس وزن العضلات ونسبة الدهن عند اللاعبات بطريقة الإزاحة (hydrostatic weighing)، أظهرت الدراسة **أن وزن العضلات وزيادة نسبة الدهن لدى لاعبات الهوكي أعلى من لاعبات الفرق الأخرى (28 : 77).**

وقام موريس وزميله (Monnis ettl, 1996) بدراسة حول التغيرات الموسمية في تركيبة الجسم للأشخاص المصنفين من الوزن الخفيف في أنواع رياضات مختلفة، تكونت العينة من (6) لاعبات بمتوسط عمر (23.1) سنة وطول (170.8)سم ، و(12) لاعباً بمتوسط عمر(23.5) سنة وطول (180.5) سم ، وتم قياس وزن الدهن بوساطة استعمال الطاقة المزدوجة والاقتصاص، وكذلك نسبة الدهن بوساطة ملقط الدهن (Shinfold) من سبع مناطق في الجسم ، أظهرت النتائج أن تركيب الجسم (نسبة الدهن) انخفضت عند اللاعبات بنسبة (5.9%) أما عند اللاعبين فقد انخفضت بنسبة (7.8%) (23 :88).

وقام هاردمان (Hardman ettl, 1994) بدراسة هدفها معرفة أثر التدريب لمدة (12) أسبوعاً في دهنيات الدم، ولتحقيق ذلك أجريت التجربة على (10) بنات ممن مارسن رياضة المشي سابقا، وتم إخضاع العينة إلى (12) أسبوعاً من تمرين المشي السريع، ومن ثم (12) أسبوعاً انقطعن فيها عن التمرين تماماً، أظهرت النتائج أن تركيب الجسم وبخاصة نسبة البروتين الدهني والكولسترول (HDL) عالي الكثافة قد ارتفعت عند البنات أثناء فترة المشي السريع ، كذلك بينت النتائج تحسناً ملحوظاً في التحمل العام عندهن أثناء فترة

المشي (20 : 32).

وفي دراسة سالم (Salam,1988) والتي هدفت إلى معرفة تأثيرات الانقطاع عن التدريب في سرعة السباحة وبعض متغيرات تركيب الجسم مثل نسبة الدهن ووزن الجسم ونسبة تركيز حامض اللاكتيك تكونت عينة الدراسة من فريق السباحة الجامعي لجامعة شمال ميسوري الأمريكية ، أظهرت النتائج انخفاضاً واضحاً في سرعة السباحة لكلا الجنسين وتغيراً ملحوظاً لتركيز حامض اللاكتيك خلال وقت الانقطاع عن التدريب، إضافة إلى ارتفاع بشكل ملحوظ لمتغير نسبة الدهن ووزن الجسم لدى الذكور، ولم يتغير لدى الإناث (26: 69).

وفي دراسة بوركي وآخرين (Burke ettl, 1986) والتي هدفت إلى معرفة التغيرات الموسمية في تركيب الجسم لدى لاعبي كرة القدم، لتحقيق ذلك أجريت التجربة على عينة من (89) لاعباً من فرق أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم طوال الموسم الرياضي من البداية وفي النهاية، وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مستويات (عال، متوسط، منخفض)، وتم إجراء قياسات قبلية لنسبة الدهون ووزن الجسم لهؤلاء اللاعبين قبل بداية الموسم، وقياسات بعدية بعد نهاية الموسم، أظهرت النتائج أن لاعبي المستوى العالي قد انخفض معدل نسبة الدهن بـ (0.9كغم) دون تغير في كتلة الجسم، أما في المستوى المتوسط لهؤلاء اللاعبين فلم يلاحظ أي تغير ملموس في نسبة الدهن وكتلة الجسم، أما المستوى المنخفض لهذه المجموعة من اللاعبين فقد لوحظ فقدان نسبة الدهن خلال الموسم إلى (1.8) كغم ولكن دون تغير في كتلة الجسم (14: 82).

أهداف الدراسـة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- معرفة تأثير عدم الاستمرار في التدريب علي متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ونسبة الدهن، ومؤشر كتلة الجسم، ووزن العضلات، والتمثيل الغذائي خلال الراحة) لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

2- معرفة تأثير عدم الاستمرار في التدريب علي بعض المتغيرات البدنية (عدو 50 م ،وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

فرضيـات الدراسـة:

سعت الدراسة إلى فحص الفرضيات الآتية:

1- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

تعريف المصطلحات:

1- التدريب الرياضي:

"العمليات (الإجراءات) المبنية على أسس علمية وتربوية خاصة، والتي

تؤدي إلى بناء الرياضي بناءً متكاملاً من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، والتي تقوده وتوجهه نحو رفع مستواه، وإنجازه الرياضي بشكل مستمر في الرياضة التخصصية بهدف الوصول إلى المستوى العالي" ، ماتفيف (Matveev, 1998) (22 : 44).

2-عدم الاستمرار في التدريب :

التغير الذي يحصل في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية مما يؤدي إلى نقص في الإنجاز الرياضي وهبوط في مستوى الأداء، ماتفيف (Mtveev, 1998) (22: 45).

3- مؤشر كتلة الجسم :

هو أحد القياسات التي تستخدم لقياس السمنة لدى الأفراد، حيث يعتبر الشخص سميناً إذا زاد مؤشر كتلة الجسم لديه من (27) كغم/م2. (De Lorenzo ,1999) (16 :76)

4- كمية الطاقة :

كمية الطاقة التي يستخدمها الفرد أثناء الراحة وذلك لقيام أجهزة الجسم بالوظائف المختلفة حيث تتراوح هذه النسبة بين (60% - 70%) من الطاقة المستهلكة يومياً عند الأشخاص غير الممارسين للأنشطة الرياضية، ولمور (Wilmore, ettl, 1994) (31 : 29).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام الاختبار القبلي والبعدي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمرية من لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعباً بعد انتهاء الموسم التدريبي للعام الدراسي 2012/2011 وذلك بسبب العطلة الصيفية، ويشير الجدول (1) إلى خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر.

جدول رقم (1)

خصائص أفراد عينة الدراسة

(ن =20)

الرقم	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	العمر	سنة	21.200	1.60
2	الطول	م	1.77	0.068
3	الوزن	كغم	72.66	11.62

محددات الدراسة:

- المحدد المكاني: جامعة المرقب – مختبر القياس لقسم التربية الرياضية، وملاعب المدينة الرياضية لاختبار العدو.
- المحدد الزماني: نهاية الفصل الدراسي الثاني 1/6/ 2011 -2012/8/1 للعام 2012/2011.
- المحدد البشري: لاعبو منتخب جامعة المرقب لكرة القدم.

الأدوات والأجهزة المستعملة:

1- الميزان الطبي لقياس وزن الملابس وقياس الطول **(Seca Scala).**

2 - جهاز تانتا **(Tanita TBF-410)** لقياس تركيب الجسم، حيث يتم من خلال هذا الجهاز قياس متغيرات (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، ووزن العضلات، والتمثيل الغذائي خلال الراحة)، أما بالنسبة للوزن فيكون لأقرب (10)غم.

مكونات جهاز تانتا (Tanita TBF-410):

- قاعدة الجهاز حيث يوجد أعلاها قطعتان معدنيتان لوضع القدمين بدون ارتداء الحذاء الرياضي والجرابات أثناء القياس.
- قائم يوصل بين القاعدة ولوحة المعلومات للجهاز (الشاشة).
- شاشة الجهاز والتي تشتمل على معلومات حول (وزن الملابس، والجنس، والعمر، والطول (سم).
- طابعة للنتائج المقاسة.

- وصلة تيار كهربائي، والملحق (1) يبين الجهاز بالتفصيل.

خطوات القياس على الجهاز:

- تزويد الجهاز بالمعلومات وهي (وزن الملابس، والجنس، والعمر بالسنة، والطول (سم)).
- يصعد المفحوص على الجهاز بوضع القدمين على قاعدة الجهاز.
- يبدأ الجهاز بالعمل على إجراء التحليل لمدة (30) ثانية.
- يبقى المفحوص على الجهاز حتى يتم طباعة النتائج على الطابعة إلكترونياً دون تدخل من قبل الفاحص.
- تستغرق عملية القياس (1 -2) دقيقة.

3 - **القياسات البدنية:**

تم استخدام جهاز (Leg-Back Dynomometer) لقياس قوة عضلات الرجلين، وتم استخدام ساعة التوقف لقياس سرعة 50م.

عرض ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

من أجل فحص الفرضية الأولى استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي

متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3)

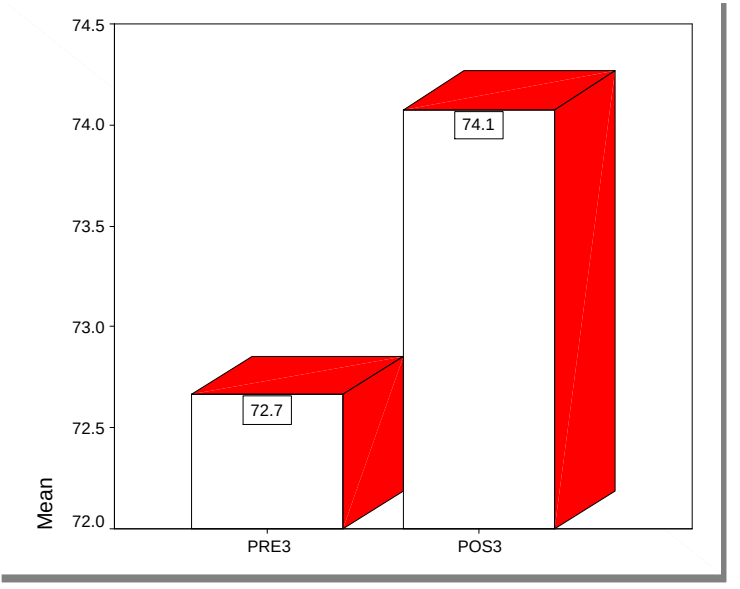
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب على متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم

ت الجد ولية = (1.72) ، بدرجات حرية (19)

الرقم	المتغيرات	القياس القبلي (ن=20)		القياس البعدي (ن=20)		ت	النسبة المئوية للتغير	مستوى الدلالة
		المتوسط	ع	المتوسط	ع			
1	الوزن (كغم)	55.66	11.62	74.07	11.66	5.82	% 1.94	*0.0001
2	مؤشر كتلة الجسم (كغم/م2)	21.83	2.55	23.53	2.54	4.46	% 2.66	*0.0001
3	نسبة الدهن (%)	7.60	4.13	8.56	4.23	10.47	% 12.63	*0.0001
4	وزن العضلات (كغم)	66,83	9.07	66.81	9.06	0.086	% 0,03	0.093
5	التمثيل الغذائي (RMR) سعراً / يومياً	1713..4	184.94	1753.40	163.35	4.94	% 3.35	*0.0001

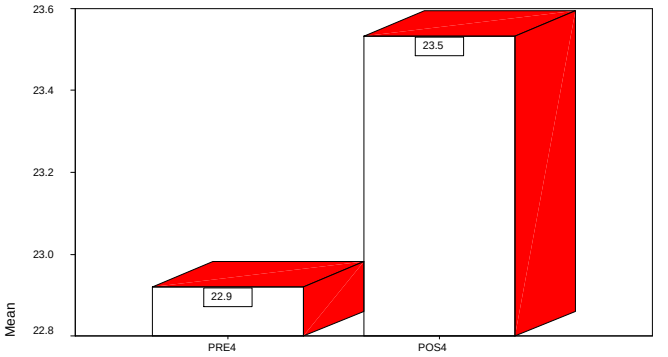
يتضح من الجدول (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا"لمتغيرات العمر والطول ووزن العضلات، بينما توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) لصالح القياس القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، والتمثيل الغذائي خلال الراحة) لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم، حيث وصلت المتوسطات على التوالي (55.66 ، 21.83 ، 7.60، 1713.4) وهذا واضح من خلال الأشكال (1،و2،و3،و4) .



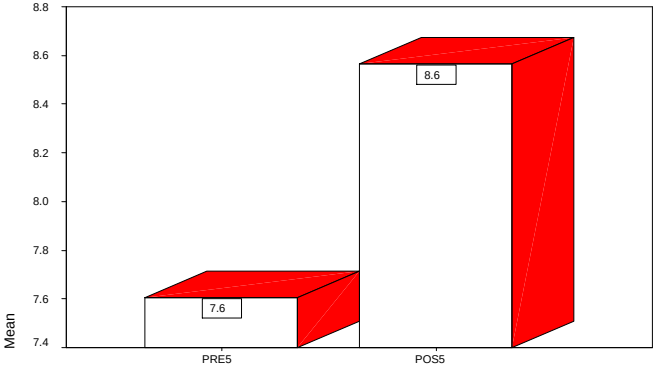
الشكل رقم (1)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب على متغير الوزن لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم



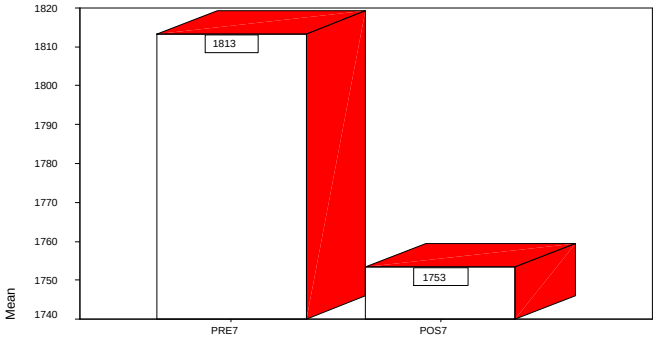
الشكل رقم (2)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب على متغير مؤشر كتلة الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم



الشكل رقم (4)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب على متغير نسبة الدهن لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم



الشكل رقم (4)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب على متغير التمثيل الغذائي خلال الراحة لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم

يتضح من خلال عرض النتائج والأشكال أن عدم الاستمرار في التدريب أثر تأثيراً ملحوظاً في متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، والتمثيل الغذائي) خلال الراحة لدى لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم، حيث حدث تغير في هذه المتغيرات، ووصلت النسبة المئوية للتغير لها على التوالي (1.94 %، 2.66 %، 0.03 %، 3.35 %)، حيث يتضح من الجدول رقم (3) والأشكال (1، 2، 3، 4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي تبعا" لمتغير وزن العضلات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) لصالح القياس القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، والتمثيل الغذائي) خلال الراحة لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم بعد الانقطاع عن التدريب لمدة شهرين، حيث نلاحظ زيادة الوزن عند

اللاعبين من (72.62) كغم إلى (74.7) كغم ، وارتفاع مؤشر كتلة الجسم من (22.92) كغم/م2 إلى (23.53) كغم/م2، وارتفاع نسبة الدهن من (7.60%) إلى (8.56 %)، وكذلك التمثيل الغذائي خلال الراحة حيث قل من (1813.30) سعراً حرارياً إلى (1753.53) سعراً حرارياً ، تتفق نتائج هذه الدراسة مع مراجعة علمية لدراسة كل من أرميلاين وآخرين (Armellini ettl, 1997)، ودراسة ثومبسون وآخرين (Thompson ettl, 1996)، ودراسة كريستوفرسون (Ckristopherson, 1999)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات حدوث زيادة في الوزن ونسبة الدهن والتمثيل الغذائي خلال الراحة بعد الانقطاع عن التدريب لفترة زمنية معينة ، في حين لم تتفق الدراسة الحالية مع دراسة المومني (2003) في أثر الانقطاع عن التدريب في زيادة الوزن ، أما بالنسبة لمتغير تركيب الجسم نسبة الدهن، فإن الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة سركيج (Sergej, 2003) والتي هدفت إلى التعرف على التغيرات الموسمية في تركيب الجسم وسرعة الأداء لدى لاعبين كرة القدم من الدرجة الممتازة، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين نسبة الدهن والانقطاع عن التدريب ، وكذلك اتفقت مع دراسة هاردمان (Hardman ettl, 1994)، ودراسة بوركي وآخرين (Burke ettl, 1986)، بينما لم تتفق الدراسة الحالية مع دراسة المومني (2003) على متغير تركيب الجسم نسبة الدهون، حيث لم تظهر نتائج دراسة المومني (2003) أية فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لهذا المتغير ومتغير وزن الجسم.

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.

من أجل فحص الفرضية الثانية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي للانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

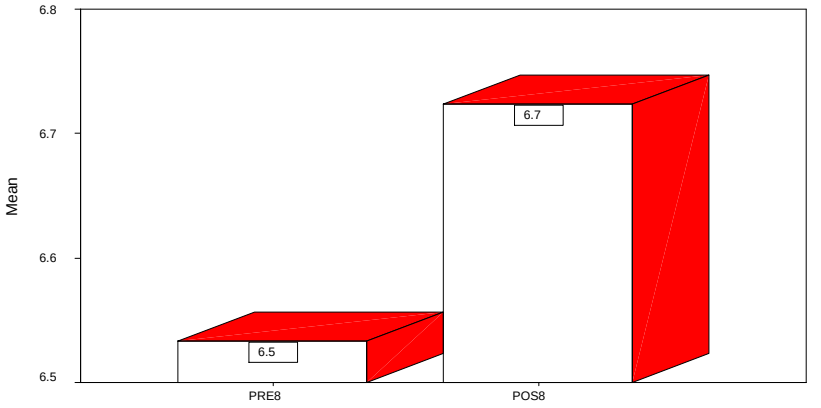
الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم

المتغيرات	القياس القبلي(ن=20)		القياس البعدي(ن=20)		ت	النسبة المئوية للتغير	مستوى الدلالة
	المتوسط	ع	المتوسط	ع			
السرعة (50 م)	6.53	0.12	6,72	0.17	8.66	%2.90	*0.0001
قوة عضلات الرجلين (كغم)	66.65	3.34	65.35	3.40	5.71	% 1.95	*0.0001

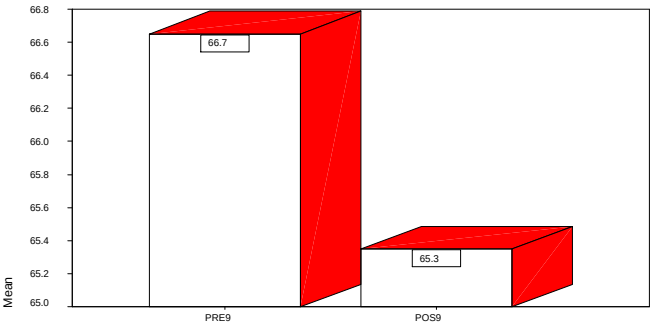
ت الجد ولية = (1.72) ، بدرجات حرية (19)

يتضح من الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي على المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم، حيث وصل المتوسط الحسابي إلى (6.53، 66.65) على التوالي، وهذا واضح من خلال الشكلين رقم (5، 6) .



الشكل رقم (5)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي على متغير السرعة 50م لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم



الشكل رقم (6)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لعدم الاستمرار في التدريب علي على متغير قوة عضلات الرجلين لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم

يتضح من خلال عرض النتائج والأشكال (5، 6) أن عدم الاستمرار في التدريب أثر تأثيراً ملحوظاً في المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم ، حيث حدث تغير في هذين المتغيرين، ووصلت النسبة المئوية للتغير لهما على التوالي (2.90 %، 1.95 %)، ويتضح من الجدول رقم (4) والأشكال (5،6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) لصالح القياس القبلي على المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم بعد الانقطاع عن التدريب لمدة شهرين، حيث نلاحظ انخفاض السرعة من (6.53) ث إلى (6.72) ث في زمن العدو (50) م، وقلة القوة العضلية للرجلين من (66.65) كغم إلى (65.35) كغم بعد الانقطاع عن التدريب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع مراجعة علمية لدراسة المومني (2003) حيث

أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح 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 وآخرين (Costill ettl, 1994) 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 بسسبب الانقطاع عن التدريب، كما اتفقت 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 نتائجه أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف، فكلما زادت مدة التوقف زاد الانخفاض والعكس صحيح.

ويرى الباحثون أن نتائج الفرضية الأولى بالنسبة لمتغير نسبة الدهن بسبب عدم الاستمرار في التدريب، ونتائج الفرضية الثانية بالنسبة للمتغير البدني السرعة واتفقت كذلك مع نتائج دراسة سركيج (Sergej, 2003) والتي هدفت إلى التعرف إلى التغيرات الموسمية في تركيب الجسم وسرعة الأداء لدى لاعبي كرة القدم من الدرجة الممتازة ، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين نسبة الدهن وزمن العدو (50م) لصالح نسبة الدهن الأقل، أما بالنسبة للرياضيين في فترة الانقطاع عن التدريب ، فكانت العلاقة عكسية، فكلما زادت نسبة الدهن زاد زمن العدو (50م) ، ونتائج دراسة كل من سبارلينج وآخرين (Sparling ettl,

1998)، و دراسة سالم (1988)، حيث إن لزيادة نسبة الدهن بسبب الانقطاع عن التدريب أثر في سرعة السباحة وسرعة لاعبي الهوكي لدى الطلبة الجامعين لكلا الجنسين.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:

1- يؤثر عدم الاستمرار في التدريب علي متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ونسبة الدهن، ومؤشر كتلة الجسم، والتمثيل الغذائي) خلال الراحة لدى لاعبي كرة القدم.

2- يؤثر عدم الاستمرار في التدريب علي بعض المتغيرات البدنية (عدو 50م ، وقوة عضلات الرجلين) لدى لاعبي كرة القدم.

3- إن الانقطاع عن التدريب له علاقة ملحوظة على زيادة وزن العضلات وهذا يؤثر سلباً علي مستوي الأداء.

التوصيات:

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

1- ضرورة الاهتمام بتدريب المستمر لفرق الجامعة وذلك بتوفير المدربين لكل الألعاب الرياضية وإبرام العقود بينهم وبين الجامعة

2- إجراء دراسة حول أثر عدم الاستمرار في التدريب في بيوكيمائية الدم لدى لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى.

3- ضرورة إجراء دراسات مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لمعرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لديهم.

4- ضرورة ممارسة تمرينات بدنية معتدلة الشدة ، ووضع برامج ترفيهية وترويحية أثناء عدم الاستمرار في التدريب ، أو في المرحلة الانتقالية مثل السباحة والجري الكرة الطائرة الشاطئية والتنس الطاولة، وذلك من أجل الحفاظ على الجانب الصحي المرتبط بتركيب الجسم ومستوى اللياقة البدنية

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير عدم الاستمرار في التدريب الرياضي علي بعض المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين)، وتركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهن، وزن العضلات، والتمثيل الغذائي)خلال الراحة لدى لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) لاعباً من منتخب جامعة المرقب لكرة القدم، حيث تم أخذ العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وتم إجراء القياس القبلي لبعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم قبل الانقطاع عن التدريب، وبعد الانقطاع عن التدريب لمدة (8) أسابيع، تم إجراء القياس البعدي لنفس المتغيرات وبنفس الظروف للاختبار القبلي.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، ومؤشر كتلة

الجسم،والتمثيل الغذائي خلال الراحة، ونسبة الدهن) ، وعلى المتغيرات البدنية (السرعة 50م، وقوة عضلات الرجلين) في حين لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير (وزن العضلات).

المراجع العربية:

1- ميلود عمار النفر (2012) تأثير برنامج ترويحي مقترح خلال الفترة الانتقالية علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية والاجتماعية لدى ناشئين الكرة الطائرة بليبيا ، رسالة دكتوراه جامعة الإسكندرية.

2 - مجيد جاسب حسين (2011) تقويم أداء لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية .

3- مجيد جاسب حسين (2010) تقويم بعض المكونات الأداء البدني للاعبي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية .

4- عماد الدين عباس (2009) التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف .

5- القدومي عبد الناصر، (2003): مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للاعبي الكرة المشاركة في البطولة العربية العشرين لكرة الطائرة للرجال في الأردن، مجلة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانية، المجلد (17`) عدد (1).

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

7- أحمد محمود إبراهيم ويوسف عبد الرسول (2001) الأسس العليمة والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولي .

8- ملحم، عايد، فضل، (1999): الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.

9- مالك إسماعيل شاكر: (1999). مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد (13)، العدد (2).

المراجع الأجنبية المترجمة

10- دراسة كونفرتينو وآخرين (1982) . تأثير الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية .

11- دراسة رويال (1974). تأثير الانقطاع عن التدريب على الكفاءة البدنية ".

المراجع الأجنبية:

12-Adams, G (1990): Exercise physiology Lapontary Manual, Wmc, Brown Publishers.

13-Armellini, F, Zamboni M, Mine A & et.al, (2000). Post absorptive resting metabolic rate and thermic of food in relation to body composition and adipose tissue distribution, Metabolism, (44), (1). Pp. 6-10.

14-Burke L.M., Gollan R.A., Read R.S. (1986): Seasonal changes in body composition in australian rules footballers. British journal of sports medicine, vol.20, p69-71.

15- Ckristopherson, J, Volkan S, Don K, (1998): Effect of exercise Detraining on lipid storage in rats. Illionis state university.

16-De Lorenzo. A, Bertini I, Candeloro N, (1999): Anew predictive equation to calculate resting metabolic rate in athletes. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, vol, (39). No (3), pp. 213-219.

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

18-Franco Giada, Emanuele bertaglia, (1998): Cardiovascular adaptations to endurance training and detraining in young and oldee athletes. Internation Journal of Caroliology, V. 65, p. 149-155.

19-Geliebter. A, Maher MM, Gerace L, (1997): Effects of strength or aerobic training on body composition, resting metabolic rate, and peak oxygen consumption in obese dieting subjects, Am. J. Clin. Nutr, 66, (3). Pp.557-563.

20-Hardman, H.E., Hudson A, (1994): Brnisk walking and serum lipid and lipoprotein variables in previously sedentary women – effect of (12) weeks of negular brisk walking followed by (12) weeks of detraining, British Journal of Sports Medicine, V. (28). P. 261*266.

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

22-Matveev, L.B. (1998): Ot teorii sportivnoi trenirovki – k obzsei teorii sporta.Teoriya I praktika fisicheskoi kulturi: n.5., ctr.5-8.

23-Morris Payne, F. M., Payne (1996): Seasonal rariations in the body composition of lightreight rotrers. British yournal of sports Medicine, vol. 30, p. 301-304.
24-Mujika I, (2000): Dtraining: loss of training-Induced part I short trem insufficient training stimulut. Sport Med.
25-Rubly, M. Brucker, J. Knight, K. Ricard, M. (2001): Flesibility retention 3 weeks after a 5-day training. J Sport Rehabil.
26-Salam, Andrew Joseph, (1988): The effect of detraining on college swimmers swim velocity, stroke rate, distance per stroke, work output, lactate, concentration, exercise heart rate, maximum strength and anthropometric evaluation. North east Missouri state university.
27-Sergei, M. O. (2003): Seasonal alteractions in body composition and sprint performance of elite soccee players, an international electronic journal, V.G., N.3.
28-Sparling P.B., Snotr T.K. (1998): Bone mineral density and body composition of united states Plympic womens' field hockey team. British yournal of Sports Medicine, vol.32, P.315-318.
29-Thompson, J & Manore, M, (1996): Predicted and measured resting metabolic rate of male and female endurance athletes, J. Am. Diet. Assoc, 96, (1). Pp. 30-34.
30-Thompson. J. L, Manore, M, (1996): Effects of diet and deit-plus-exercise program on resting metabolic rate: ameta-analysis, Int. J. Sport Nutr**,** 6, (1), pp.41-61.

31-Wilmore JH, Costill DL, (1994): Physiology of sports and exercise Champaign, ILL: Human Kinetics .

الفهرس

ر.ت	عنوان البحث	مقدم البحث	الصفحة
.1	الافتتاحية		5
.2	تكوين الأم المربية وتأهيلها	د/ جمعة محمد بدر	7
.3	أثر الإيقاع الصوتي في المعنى " التعبير القرآني أنموذجا"	د/ علي عبد السلام بالنور	39
.4	العنف الأسري وآثاره النفسية على الطفل	د/ عبد السلام عمارة إسماعيل	73
.5	اتجاهات الشباب نحو التعليم المهني في منطقة ترهونة	د/ جمعة عمر فرج الأحمر	94
.6	السجع في القرآن الكريم	د/ بشير إبراهيم أبو شوفة	120
.7	اختلاف النحاة في خروج "سوى"عن الظرفية–استعراض المذاهب وأدلتها	د/ محمد إمحمد أبواس	147
.8	فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المرقب	د/ أحمد محمد معوال	176
.9	تدريس الفنون في الجامعات الليبية بين النشأة والتطور	أ/ حسن مولود الجبو	213
.10	عدم الاستمرار في التدريب الرياضي وأثره على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة المرقب لكرة القدم	د/ميلود عمار النفر د/عطية المهدي أبو الأجراس د/مصطفى العويمر	240

ت	عنوان البحث	مقدم البحث	الصفحة
11	المكتبات الرومانية	د/ أحمد محمد انديشة	278
12	الفراغ الثقافي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة الجامعية	أ/ مريم يونس قريرة أ/ نجاح عبد المجيد الطبيب	301
13	تقنية المعلومات والاتصالات ودورها في تطوير طرق تدريس الفيزياء الجامعية	أ/عماد الشريف الحسيني	340
14	تغيير المعاملات التكنولوجية وتأثيره على الحل الأمثل لمسألة البرمجة الخطية	د/ مناف عبد المحسن عبد العزيز	365
15	النص الشرعي بين الغلو والجفاء قراءة في منهجية الاستدلال وآليات الفهم	أ/ علي عبد السلام اشميلة	409
16	Incidence of Escherichia coli in Raw Cow's Milk	د/ محمد عبد الله الطويل	453
17	Optimal Performance of Disk Drive Read System Using Classical Controller	أ/ سائد سليمان موسى الأسطل أ/ سالم حسين علي المدهون	463
18	الفهرس		495

يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :

- أصول البحث العلمي وقواعده .
- ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
- يرفق بالبحث المكتوب باللغة العربية بملخص باللغة الإنجليزية ، والبحث المكتوب بلغة أجنبية مرخصا باللغة العربية .
- يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
- تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
- التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأوليات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

Information for authors

1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
2- The research articles or manuscripts should be original, and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal, or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
3- The research article written in Arabic should be accompanied by a summary written in English.
And the research article written in English should also be accompanied by a summary written in Arabic.
4- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
5- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
6- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

Attention

1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
2- The accepted research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
3- The published articles represent only the authors viewpoints.