

## تأثير منهج تدريبي اثناء جائحة كورونا بأسلوب الالكتروني والميداني لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين الكاراتيه

سامان فائق نوري<sup>(1)</sup>، شيلان صديق عبدالله<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2021/8/5)، تأريخ قبول النشر (2021/9/9)، تأريخ النشر (2021/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(4\)2021.1222](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(4)2021.1222)

### المستخلص

تمكن اهمية البحث وفي ظل الظروف الراهنة ومع جائحة فايروس كورونا والتباعد الاجتماعي في ممارسة التمارين الرياضية في المنزل لرفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل لتطوير بعض من القدرات البدنية بأستعمال التمارين البدنية بأسلوب الالكتروني والميداني للاعبين الكاراتيه ومقارنة التدريب بين اسلوبين في احداث التغييرات للصفات البدنية المدروسة. وهدف البحث تصميم منهج تدريبي بأسلوب الالكتروني والميداني للتغيرات المدروسة التعرف على فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التعرف على الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين قيد المتغيرات المبحوثه لدى عينه البحث. وتم الاستعانة بلاعبين منظمة التنمية للكاراتيه في محافظة السليمانية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم اختيار الباحثان عينة بحثه عن طريق القرعة وتمثلت بـ 12 لاعباً. وتم وضع المجموعة من الاختبارات والقياسات وعلي ضوءها تم التوصل الي مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات واهمها تحقيق المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب الالكتروني تطورا واضحا في بعض القدرات البدنية المبحوثه قيد البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي، وان الاسلوب الذي استخدمته عينة البحث التجريبية بالطريقة الالكترونية لها تأثيراً في الجوانب المعنوية والنفسية والوظيفية في ضل جائحة كورونا، وان المنهج التدريبي بأسلوبين (الالكتروني والميداني) تأثراً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة من قبل العينة البحث. وان المنهج التدريبي بالأسلوب الالكتروني يمكن الاستخدام في الوحدات التدريبية بشكل جيد وفعال لتطوير القدرات البدنية الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** جائحة كورونا، التعليم الالكتروني، القدرات البدنية، الحجر المنزلي، التباعد الاجتماعي.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Training Program Using Electronic Style and In Field During Covid-19 on The Development of Some Physical Traits in Karate Athlete***

*The research aimed at designing a training program using electronic and in field training to identify the differences between tests for both groups. In addition to that, it aimed at identifying the differences between posttests for both groups under study. Karate athletes from Karate Improvement Organization in Sulyamania governorate. The researchers used the experimental method on (12) athletes to conclude that electronic learning group have developed in some physical abilities under study compared to pretest in favor of the posttests. The electronic style used by the experimental group highly affected the psychological, functional and emotional aspects of athletes during COVID 19. In addition to that, the results showed that using both electronic and in filed training have a positive effect on developing special physical abilities.*

**Keywords:** COVID – 19, electronic earning, physical abilities, lockdown, social distancing.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة السليمانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Saman.130003@univsul.edu.iq)

Saman Faiq Noori , post graduate student (Master), University of Sulaimani, College of Physical Education and Sport Sciences (Saman.130003@univsul.edu.iq), (+9647701956254)

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة السليمانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (Shilan.abdullah@univsul.edu.iq).

Shilan Sdiq Abdullah, Assist Prof (PH.D), University of Sulaimani, College of Physical Education and Sport Sciences, (Shilan.abdullah@univsul.edu.iq) (+9647701570574).

## المقدمة:

يُعدُّ الاعداد البدني من أهم أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء أكان مبتدئاً أم متقدماً ، فيأتي الوصول إلى الإنجاز بالنسبة إلى ممارسي الألعاب الرياضية من الناشئين والشباب حتى البالغين من خلال أعلى كفاءة إنجازية في التدريب أو المسابقات (عبدالفتاح، 1993، صفحة 12) . يذكر جارلس يوفر (Ch.Bucher) ولارسون (L.Larson) : اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات حركية وبدنية .

وبعد التدريب الالكتروني (التدريب عن بعد) أنه تبادل المعلومات من خلال جهاز الحاسوب بغرض التدريب مع وجود المتدربين في أماكن مختلفة وبعيدة عن المدرب . ويعتقد البعض بأن التدريب الالكتروني يتعدى استخدام الحاسوب في التدريب ليشمل استخدام الحاسوب والشبكة الطرفية Network للوصول برسالة التدريب المنزل المتدرب أو المكان عمله أو المواقع التي يسهل الوصول إليها من قبل المتدربين الذين لا يستطيعون حضور البرامج التدريبية بشكل نظامي أو في أوقات محددة أو نظراً لوجودهم في أماكن جغرافية بعيدة ولا يستطيعون حضور البرامج التدريبية (ابونصر، 2017، صفحة 97).

واعتمدت الباحثان علي عدة الدراسات سابقة ومنها دراسة (فيروز مداني، 2018) الذي استنتج ان تنمية الصفات البدنية ( تحمل السرعة إن قوة انفجارية ورشاقة ) الخاصة بالركلة النصف دائرية ساهم بالوصول إلى افضل انجاز للمهارة سواء خلال المسابقات، أن تنمية صفة البدنية واحة لا يكفي لتطوير المهارة الحركية بل يجب تنمية جميع الصفات البدنية الخاصة بها اذا اراد المدرب أن يصل الى اعلى مستوى خلال التنفيذ لها . ودراسة (ريبيد كامران حمه وفاء، 2016) والذي استنتج حققت المجموعة التجريبية الأولى تطوراً ملحوظاً في المتغيرات قيد البحث . حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً ملحوظاً في المتغيرات قيد البحث، إن تدريبات الأوزان الحرة من شأنها تطوير مطاولة الذراعين والبطنو الرجلين ومرونة الجذع و ضغط الدم الانقباضي أفضل من أجهزة المقاومة ال تدريبات أجهزة المقاومة من شأنها تطوير النبض و الكفاءة البدنية و مؤشر تركيب الجسم أفضل من الأوزان الحرة . ودراسة (سوزان صادق داود - مصطفى حسن عبدالكريم، 2020) واستنتج البحث استحسان التدريب الذاتي باستعمال تطبيق التمارين المنزلية في ظل جائحة كورونا لما له من نتائج جيدة في الاختبارات البعيدة والابتعاد عن الملل بسبب حظر التجوال والحجر المنزلي ويوصي البحث باستعمال تطبيقات رياضية أخرى للتدريب الذاتي ولكل الفئات العمرية ولكلا الجنسين في المباراة . ودراسة (فرج يوسف عاد، 2020) وقد أظهرت النتائج أنّ الوقت المخصّص لممارسة الرياضة يوميًا وأسبوعيًا، علاوة على وجود أدوات رياضية، والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التميّة البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين، عدا معن ساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل. ودراسة (Amri Hammami, Basma Harrabi, 2020) واستنتج البحث توفر الأنشطة المنزلية فرصة للأشخاص للحفاظ على لياقتهم البدنية وصحتهم من خلال ممارسة حركات بسيطة أثناء البقاء في المنزل.

لذا حاول الباحثان تسليط الضوء على هذه المشكله ووضع الحلول المناسبة لها وذلك عن طريق تصميم المنهج تدريبي بأسلوبي الميداني والالكتروني للاستمرار بالتدريب والتطوير بعض القدرات البدنية ومنها (مرونه ، القوه ، رشاقة ،مطاولة سرعة ) طول فترة استمرار التباعد الاجتماعي الى ان يكتشف علاج لهذا الفيروس وكذلك حفاظا عن سلامتهم الشخصي والاجتماعيه . وهدف البحث تصميم منهج تدريبي بأسلوبي الالكتروني والميداني للمتغيرات المدروسة التعرف على فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين قيد المتغيرات المبحوثة لدى عينه البحث.

### الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبتين منهاجا لتنفيذ بحثه وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها . قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الكاراتيه ، يتمثل المجتمع الاصل ب (20 لاعبا) من لاعبي منظمة التنمية الكاراتيه في محافظة السليمانية وتم اختيار العينة عن طريق القرعة 12 لاعبا و تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين (6) لاعب بأسلوب الالكتروني (6) لاعب بأسلوب الميداني. وقام الباحثان بأجراء والتكافؤ لعينة البحث كما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1) تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية (الميداني)		المجموعة التجريبية (الالكتروني)		وحدة القياس	إسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
عشوائي	0.29	1.12	0.31	2.00	0.09	2.15	متر	القفز العريض من الثبات
عشوائي	0.22	1.31	1.05	5.85	0.20	5.27	متر	رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من الكرسي
عشوائي	0.75	0.32	2.25	29.67	3.06	30.17	عدد	نصف دبني (30ثا)
عشوائي	0.85	0.19	7.60	27.67	7.50	28.50	عدد	اختبار الاستناد الامامي لمدة (30ثا)
عشوائي	0.47	0.74	4.54	12.33	4.71	14.33	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف ضما
عشوائي	0.38	0.92	0.50	10.42	0.46	10.16	ثانية	اختبار الركض المكوكي (4×9) متر

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = معنوية

واستخدم الباحثان الاجهزة والادوات الاتية ( ميزان ألكتروني لقياس الكتلة صنع في الصين - ساعة إيقاف الكترونية عدد (2) نوع (T.F) صنع(صيني) - صافرة عدد (2) - شواخص بأرتفاع 50سم عدد 4 - ستيب التدريب بلاستيك عدد10 - شريط قياس معدني (15) م - شريط لاصق ملون بسمك 5 سم عدد 2 لغرض الأختبارات - كرة طبية وزن (2) كغم.- اجهزة الالكترونية (موبايل او كمبيوتر) - صندوق خشبي بأرتفاع 40 سم - كرسي عدد (2) - طباشير . مسطرة مدرجة بين الرقمي 12سم 13سم - الحاسبة الالكترونية نوع acer )

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: القفز العريض من الثبات (حكيم، 2004، صفحة 91)

الاختبار الثاني: (رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم ) (علاوي و رضوان، 2001، صفحة 341)

الاختبار الثالث: نصف دبني لمدة (30)ثانية (السعيد، 2006، صفحة 94)

الاختبار الخامس: المرونة (ثني الجذع من الوقوف) (ناجي و احمد، 1984، صفحة 333)

واجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية وكانت الغرض منها:

- تجربة الاختبارات البدنية تم إجراء التجربة يوم الاحد بتاريخ (2021/2/14) في قاعة المنظمة التتمية الكاراتيه في السليمانية، على مجموعة مكونة من (2) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية.
  - أجرى الباحثان وحدة تدريبية استطلاعية على (2) لاعبين من مجتمع البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 / 2/16، وهم نفس اللاعبين الذين أجريت التجربة الاستطلاعية لأختبارات البدنية عليهم .
- وتم اجراء الاختبارات القبليه في يوم (الخميس) بتاريخ (2021/2/18) وتم تنفيذ الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الولي (بأسلوب الالكتروني). في يوم ( الجمعة) بتاريخ (2021/2/19) تم تنفيذ الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب الميداني).
- وبعد ان تم الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليه قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث التجريبتين وذلك بتاريخ (2021/2/21) و لغاية (2021/4/25) وقد تم وضع المنهاج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وبعد إجراء عدد من التعديلات عليه بعد أخذ آراء وملاحظات السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ، اذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى البرنامج التدريبي بأسلوب الالكتروني والمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الميداني . وتم تطبيق الوحدات التدريبية مدة (9) أسابيع وبمعدل (3) وحدة تدريبية في الأسبوع وواقع(27) وحدة تدريبية وللأيام ( الاحد ، الثلاثاء ،الخميس) .
- وبعد انتهاء مدة تطبيق المنهج تم اجراء الاختبارات البعديه في يوم (الاربعاء) بتاريخ (2021/4/28) إذ تم تنفيذ الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى (بأسلوب الالكتروني). في يوم ( الخميس) بتاريخ (2021/4/29) وتم تنفيذ الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب الميداني).
- كما وتم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على نتائج البحث من خلال قوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T للفروق، ومعامل الالتواء والنسبة المئوية .

## النتائج:

الجدول (2) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة وقيمة الدلالة والمعنوية في نتائج العينة في

اختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى (الالكتروني)

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	بعدي		قبلي		وحدة القياس	إسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.001	6.31	0.11	2.32	0.99	2.15	متر	القفز العريض من الثبات
معنوي	0.001	7.44	0.40	5.96	0.20	5.28	متر	رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من الكرسي
معنوي	0.000	19.35	3.06	35.17	3.06	30.17	عدد	نصف دبني (30ثا)
معنوي	0.01	4.00	8.61	33.83	7.50	28.50	عدد	اختبار الاستناد الامامي لمدة (30ثا)
معنوي	0.02	3.16	6.15	16,33	4.71	14.33	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف ضما
معنوي	0.002	5.80	0.49	9.43	0.46	10.16	ثانية	اختبار الركض المكوكي (4×9) متر

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = معنوية

الجدول (3) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الدلالة والمعنوية في نتائج العينة في اختبارات البدنية للمجموعة التجريبية (الميداني)

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	بعدي		قبلي		وحدة القياس	إسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.001	7.11	0.24	2.22	0.30	1.99	متر	القفز العريض من الثبات
معنوي	0.02	3.28	1.06	6.41	1.05	5.85	متر	رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من الكرسي
معنوي	0.04	2.76	3.46	32.00	2.25	29.66	عدد	نصف دبني (30ثا)
معنوي	0.04	2.73	6.91	30.66	7.60	27.66	عدد	اختبار الاستناد الامامي لمدة (30ثا)
معنوي	0.00	4.71	5.30	15.16	4.54	12.33	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف ضما
معنوي	0.01	3.76	0.31	9.92	0.50	10.42	ثانية	اختبار الركض المكوكي (9x4)متر

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = معنوية

الجدول (4) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الدلالة والمعنوية في نتائج العينة في اختبارات البدنية للاختبارات البدنية (الالكتروني-الميداني)

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية 2		المجموعة التجريبية 1		وحدة القياس	إسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غيرمعنوي	0.42	0.84	0.24	2.22	0.10	2.31	متر	القفز العريض من الثبات
غيرمعنوي	0.35	0.98	1.06	6.41	0.40	5.95	متر	رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من الكرسي
غيرمعنوي	0.12	1.67	3.46	32	3.06	35.16	عدد	نصف دبني (30ثا)
غيرمعنوي	0.49	0.70	6.91	30.66	8.61	33.83	عدد	اختبار الاستناد الامامي لمدة (30ثا)
غيرمعنوي	0.73	0.35	5.30	15.16	6.15	16.33	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف ضما
غيرمعنوي	0.07	2.04	0.31	9.92	0.49	9.43	ثانية	اختبار الركض المكوكي (x49) متر

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = معنوية

من خلال عرض النتائج للاختبارات والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والذي يشمل (القوة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين - ومطاوله السرعة للرجلين ومطاوله السرعة للذراعين - الرشاقة - المرونة) ، أشارت النتائج الى مايلي : يتبين من الجدول (3) إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الالكتروني) ولمصلحة الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة التي تناولها البحث ، والذي يعزوه الباحثان الي تقنين المكونات الحمل التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي الذي اعده الباحث وهذا يتفق مع مذكره محمد حسن علاوي (2000) إذ يستطيع المدرب أن يضع للاعبيه في المنهاج التدريبي محتوى يتناسب مع القدرات البدنية ومستوى أدائهم المهاري بحيث يحدد بدرجة كبيرة الخطط التي يمكن أن تتدرج في المنهاج التدريبي " (علاوي و عبدالفتاح، 2000، صفحة 33)

ان هذه الفروقات بين الاختبارات القبالية والبعديّة لدى عينة المجموعة التجريبية الاولى يدل على ان التدريب والمواظبة علي تفاصيل وحذافير الوحدة التدريبية المعدة من قبل الباحث وتطبيقها من قبل العينة ادت الي احداث الفروقات المعنوية المستحصلة وهذا ما يؤكد (sanger,m.and green bowe) وإذ يمثل التدريب الإلكتروني أحد أشكال مواكبة المستجدات التكنولوجية التقنية الراهنة فيما يرتبط بعملية التدريب، حيث أن الاعتماد على الإنترنت في عملية التدريب يسهم في تزايد معدلات إنجاز المتدرب، ويطور من اتجاهاته وشخصيته المهنية (m.sanger, 2001, p. 521). وان التطور الحاصل في القدرات البدنية بالرغم من ان اللاعبين ليسوا في صالة الرياضية وانما اعتمدوا علي وزن الجسم والجازبية الارضية كمقاومة لتطوير القوة العضلية وهذا ما يؤكد (هاريسون) تدريب وزن الجسم ، ببساطة ، هو أي تمرين يتضمن استخدام الجسم كوسيلة للمقاومة لأداء العمل ضد الجاذبية تتضمن أمثلة تمارين وزن الجسم للجزء العلوي والسفلي من الجسم تمارين الضغط ، والسحب ، والقرفصاء ، والاندفاع ، والقفزات الصندوقية ، والقفز بالحبال ، والتمارين الرياضية ، تم توثيق فوائد التدريب على وزن الجسم لصحة العضلات والعظام والقدرة الوظيفية بشكل جيد (harrison, 2010, pp. 52-55)

يتبين من الجدول (4) إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة التي تناولها البحث . ان هذه الفروقات بين الاختبارات القبالية والبعديّة لدى عينة المجموعة التجريبية الثانية يدل على ان التدريب والمواظبة علي تفاصيل وحذافير الوحدة التدريبية المعدة من قبل الباحثان وتطبيقها من قبل العينة ادت الي احداث الفروقات المعنوية المستحصلة وهذا ما يؤكد (سعد منعم الشبخلي، 2002) الي ان "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي تلك عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وأحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي" (الشبخلي، 2002، صفحة 132) . ويؤكد (احمد جابر محمود) هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة ، حيث يكون التدريب موجة نحو تقوية أنظمة واجهزة الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات ، ان تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية ، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة عن لاعب العاب المنازلات (محمود، 2018، صفحة 45). والإعداد البدني أهمية كبيرة في تأهيل لاعبي الكاراتيه ، حيث يعمل على تطوير العناصر البدنية

المختلفة كالقوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة والعناصر البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة ، وغيرها (غانم، 2014، صفحة 7)

يتبين من الجدول (5) إلى وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين البعديتين للمجموعة التجريبية الاولى والثانية في بعض القدرات البدنية الخاصة التي تناولها البحث . ان هذه الفروقات غير المعنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين يدل على ان التدريب والمواظبة على تفاصيل ومكونات الوحدة التدريبية المعدة من قبل الباحث بأسلوبين (الالكتروني والميداني) وتطبيقها من قبل العينة ادت الي احداث فروقات غير المعنوية يدل على ان المنهج التدريبي بأسلوبين يتأثر لتطوير القدرات البدنية من قبل العينة البحث لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه المجموعة التجريبية الاولى والثانية في الاستخدام منهج التدريبي بشكل جيد وفعال لتنمية القدرات البدنية الخاصة. وهذا ما يؤكد ( فرج يوسف عاد ) تساعد تمارين الرياضة المنزلية في رفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل، وفي الترويج عنهم نفسياً، وتهدف هذه الدراسة إلى تشجيعهم على القيام بالأنشطة والتمارين البدنية، وإلى معرفة مدى تأثيرها عليهم بدنياً (عاد، 2020، صفحة 2) . إذ أن "الترتيب الصحيح لاحمال التدريبية يعد الركيزة الأساسية لتطوير القدرات البدنية للاعب، ويتطلب الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف ، كما أن أدراك المدرب للعلاقة بين مكونات الحمل واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب يمكنه من تنظيم الحمل التدريبي تنظيمًا جيد (البساطي، 1998، صفحة 53)

#### الاستنتاجات:

- حققت المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب الالكتروني تطوراً واضحاً في بعض القدرات البدنية المبحوثة قيد البحث عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي ،ان الاسلوب الذي استخدمته عينة البحث التجريبية بطريقة الالكترونية لها تأثير من الجوانب المعنوية والنفسية والوظيفية في ضل جائحة كورونا.
- ان المنهج التدريبي بأسلوبين(الالكتروني والميداني) تأثر في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة من قبل العينة البحث.
- ان المنهج التدريبي بأسلوب الالكتروني يمكن الاستخدام في الوحدات التدريبية بشكل جيد وفعال لتطوير القدرات البدنية الخاصة.

#### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية.لقاهرة، دار الفكر العربي.
- احمد جابر محمود (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا و التدريب : السب بكلية التربية الرياضية – جامعة العريش بالفرقة الرابعة – شعبة التدريب الرياضي و علوم الحركة.
- أمر الله البساطي (1998) أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف،الإسكندرية ،مصر .
- سعد منعم الشخيلي (2002). اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوير لحكام كرة القدم . مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،مجلد(13)، عدد(1).
- سناء خليل عبيد السعيد (2006). استخدام منهج بوسيلتين مختلفتين ( صلبة – مرنة ) لتنمية القوة العضلية وتأثيرهما على بعض القياسات الجسمية والمتغيرات البدنية و الوظيفية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

- صبري غانم (2014). التدريب الرياضي : المملكة العربية السعودية ، اتحاد السعودي الكاراتيه ،دورة التمهيدية لمدربي الكاراتيه.
- علي سلوم جواد الحكيم (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية، مطبعة الطيف.
- فرج يوسف عاد (2020). الرياضة المنزلية في زمن فيروس كورونا (Covid-19) ، طالب في المعهد العالي للدكتوراه في الجامعة اللبنانية الآداب والعلوم الإنسانية – قسم التربية البدنية والرياضة.
- قيس ناجي و بسطويسي احمد (1984). الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد.
- كمال عبدالحميد و محمد صبحي حسنين (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها- الاسس النظرية- الاعداد البدني- طرق القياس، ط2: دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (2001). إختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح (2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- مدحت ابو النصر (2017). التدريب عن بعد - بواباتك المستقبل أفضل: ط 1 - القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- هاوكار سالار احمد (2011). أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة قدم الصالات ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(1) جامعة ديالى، العراق.

Harrison, J. S. (2010). Bodyweight training: A return to basics. Strength and Conditioning Journal

Sanger, M. and GreenBowe, T (2001). Addressing student misconceptions concerning electorn flow in electrolyte solutions with instruction including computer animations and conceptual change strategies, International Journal of Science Education.