

أثر برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A+) على بعض المتغيرات البدنية للاعبين

كرة القدم للشباب

م.م. سعد عبد الزهرة مدب ، أ.د. عباس حسين عبد

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

shamaaali56@gmail.com

الملخص

تُعد دراسة البرامج الغذائية المناسبة للرياضيين ذات أهمية كبيرة في بناء جسم الرياضي وتزويده بالعناصر الغذائية المناسبة لتحرير الطاقة اللازمة للقيام بواجباته الرياضية على أحسن وجه. وقد اكتشف العلماء والخبراء ان هنالك أنواع مختلفة من الاغذية مناسبة لمجموعات من البشر حسب طبيعة اجسامهم وجيناتهم الوراثية، ويجب الاشارة الى ان هنالك علاقة وثيقة بين نوع الغذاء وحالة الشخص الفسيولوجية والوراثية، ولكي يكون الغذاء فعال في انتاج الطاقة الضرورية لأداء الفعاليات والواجبات الرياضية يجب ان يكون هنالك توافق بين فصيلة الدم وبين نوع الغذاء المناسب لتلك الفصيلة الدموية . مما تقدم تكمن أهمية البحث في اعتماد برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A) في مجال التدريب الرياضي كمؤشر لتطور المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم. وتبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان ضعف الاداء في الاندية البابلية بصورة خاصة مقارنة بالفرق الاخرى المحلية والدولية. وهذا جعل الباحثان يضع تساؤلا : بما ان الغذاء هو المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة اللازمة للنشاطات اليومية فلعل ان يكون هنالك أثر لبرنامج غذائي يصمم وفق فصيلة الدم يؤدي الى زيادة كفاءة اللاعبين الشباب من خلال تحسين الجوانب البدنية لديهم. أما أهداف البحث فقد هدف البحث الى تصميم برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A) ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج الغذائي على بعض المتغيرات البدنية اللاعبين الشباب.

الكلمات المفتاحية: برنامج غذائي ، فصيلة الدم (A+) ، المتغيرات البدنية ، كرة القدم

The effect of a diet program according to the blood type(A +) on some o young footballers ' physical variants

Assistant Lect. Saad Abdulzahra Medib, Prof.Dr. Abbas Hussein Abd

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

shamaali56@gmail.com

Abstract

The study of appropriate nutritional programs for athletes is of great importance in building the athlete's body and providing it with the appropriate nutrients to release the energy needed to carry out his sports duties in the best way. Scientists and experts have discovered that there are different types of food suitable for groups of people according to the nature of their bodies and their genetics. It must be noted that there is a close relationship between the type of food and the person's physiological and genetic status, and for food to be effective in producing the energy necessary to perform sporting activities and duties, there must be a compatibility between the blood type and the type of food suitable for that blood group. Therefore, the research significance lies in adopting a diet program according to blood type (A) in the field of sports training as an indicator of the development of physical variants for young football players. The research problem crystallized through the researchers' observation of the weak performance of the Babylonian clubs in particular compared to other local and international teams. This made the researchers ask a question: Since food is the main source of energy production necessary for daily activities, perhaps there will be an effect of a diet program designed according to blood type that leads to an increase in the efficiency of young players by improving their physical aspects. The research aimed to design a diet program according to blood type (A) and to identify the extent of the effect of this diet program on some physical variants of young footballers.

Key words: diet program, blood type A +), physical variants, football

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية اهتماما على مستوى أغلب البلدان العربية والعالمية ولجميع الاعمار ولكلا الجنسين. وهذا جعل الخبراء والمدرّبين وخاصة خبراء التغذية يعملون على ايجاد افضل السبل لتطوير وصقل مواهب اللاعبين وصولا للمستويات العليا وحصد الالقاب الرياضية .

تعد البرامج الغذائية واحدة من أولويات الخبراء في بناء جسم الرياضي الصحيح باعتبار ان الغذاء هو المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة الضرورية للقيام بالنشاطات اليومية، واكتشف العلماء منذ زمن طويل هنالك فصائل دم مختلفة هي (A,B,AB,O) وهذه الفصائل الدموية تحمل صفات كل شخص والتي تختلف عن الشخص الاخر، ثم بعد ذلك بسنوات اكتشفوا بعض العلماء ان بعض الأغذية تتوافق وتتسجم أكثر مع بعض الفصائل ، حتى قام البعض منهم بعمل برامج غذائية تتلاءم مع كل فصيلة واخرى لا تصلح أو تضر فصيلة أخرى . وعلى هذا الأساس جاءت أهمية البحث ، لذا يعد البرنامج الغذائي المصمم وفق فصيلة الدم واحد من البحوث التي يعمل عليها الخبراء لتطوير المتغيرات البدنية الضرورية للاعبين كرة القدم الشباب.

ومن خلال متابعة الباحثان الى بعض الوحدات التدريبية لنادي بابل بكرة القدم للشباب لاحظ تدني في المستوى للإنجازات بالمنافسات والمسابقات ، الامر الذي يستلزم الدراسة والبحث. ويرى الباحثان ان من اهم مسببات تلك المشكلة هو ضعف المستوى البدني للاعبين

النادي بكرة القدم وبهذا فان بعض اللاعبين يشكون من التعب السريع وعدم القدرة على الاستمرار، لذا يفترض الباحثان ان هنالك خلل في تغذية اللاعبين، فالتغذية الصحية تعد عنصرا اساسيا من عناصر نمو اللاعبين وتطورهم للوصول بهم الى افضل بنية جسمية. الامر الذي جعل الباحثان يتدارس مسببات تلك المشكلة ويصمم برنامجا غذائيا وفق فصيلة الدم (A) معرفة تأثير هذا البرنامج على المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.

ان التباين في القدرات البدنية للاعبين هو قد يكون سببه عدم ملائمة الغذاء الذي يتناولونه

مع فصائل دم (Blood Group) كل لاعب وبالتالي يسبب مشاكل صحية تسبب نحافة

او زيادة في وزن الجسم مما يؤدي الى عدم قدرة اللاعب على التحمل او المطاولة وحصول ظاهرة التعب بشكل سريع، لذا ارتأى الباحثان ان يصمم برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A) بالاعتماد على مصادر علمية عربية واجنبية في علم الغذاء في تصميم البرنامج وتطبيقه على مجموعة من اللاعبين الشباب بكرة القدم ومعرفة أثر هذا البرنامج، ومن ثم الوقوف على هذه

المشاكل وتقاديرها بالمستقبل والاستفادة من البرنامج الغذائي لتطوير الجوانب البدنية للاعبين باعتبار ان الغذاء هو مصدر الطاقة للاعب لذا تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي : هل للبرنامج الغذائي وفق فصيلة الدم تأثير في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب؟

ويهدف البحث الى:

- ١- تصميم برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A) .
- ٢- معرفة أثر البرنامج المصمم وفق فصيلة الدم (A) بمصاحبة تمارين خاصة على بعض المتغيرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث:

حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين نادي بابل بكرة القدم للشباب بأعمار (١٦-١٩) سنة والبالغ عددهم (٣٠) ، اختار الباحثان عينة قصدية مقدارها (١٠) لاعبين والذين فصيلة دمهم (A) ويمثلون نسبة مئوية مقدارها (٣٣,٣) ، ومن ثم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (٥) لاعبين لكل مجموعة للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

٣-٢ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

- استطلاع اراء الخبراء

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- المقابلات الشخصية

- الاختبارات البدنية بكرة القدم

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم قانوني
- الاختبارات البدنية بكرة القدم
- كرات قدم قانونية عدد (٢٠)
- ساعة توقيت عدد (٣)
- اقمار تدريب عدد (٢٥)
- جهاز السير المتحرك Treadmil
- شريط قياس نوع كتان طولة ٤٠ م
- كامرة تصوير نوع Sony
- لابتوب نوع hp
- نبذل عدد (٣٠)
- كتات خاصة للتعرف على فصيلة الدم
- محاليل خاصة للتعرف على فصيلة الدم
- صافرات قانونية عدد (٢)
- ٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (السبت) الموافق ١٠/١٠/٢٠١٨ الساعة (الرابعة) عصراً على ملعب الاسكان الرياضي في بابل وكذلك الانتقال الى قاعة الأبطال للرشاقة وبناء الاجسام لوجود أجهزة (تريدميل) جهاز السير المتحرك على (٥) لاعبين من مجتمع البحث.

٢-٥ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٥-١ القياسات المختبرية:

تم جمع العينة وهم لاعبي نادي بابل للشباب في يوم الجمعة المصادف (٢٠١٩/٦/١٥)، إذ تم اخذ عينة من الدم وتم التعرف على نوع الفصائل للاعبين وكذلك قياس اطوالهم واورانهم :

٢-٦ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بتنفيذ البرامج المعتمدة في البحث، وذلك خلال يوم واحد، بتاريخ (٢٠١٨/١١/٢٠) وفي الساعة التاسعة صباحا على ملعب منتدى شباب الاسكان في محافظة بابل. تم فيه اجراء الاختبارات البدنية .

٢-٧ تكافؤ العينة:

جدول (١) يبين تكافؤ العينة قيمة مان وتتي عند حجم عينة (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

المتغير	وحدة القياس	ضابطة بعدية		تجريبية بعدية		قيمة مان وتتي المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
السرعة ٣٠م	ثا	٤,٤٠	٠,٩٤	٤,٣٥	٠,٦٩	٥٥	غير معنوي
القفز (الوثب)	م	٢,٥٥	٠,٣٠	٢,٧٠	٠,٢٠	٣٧	غير معنوي
مطاولة السرعة ٥×٢٠	ثا	٤٠,٢٤	٦,١٦	٣٥,٣٣	٦,٢٢	٤١	غير معنوي

٢-٨ البرامج المستخدمة في البحث:

تم اجراء الاختبارات القبلية أولا ثم تم تنفيذ البرامج المعتمدة في البحث ، اذ استخدمت

المجموعة (التجريبية) تمرينات خاصة مع برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A) ، أما المجموعة (الضابطة) فقد استخدمت نفس التمرينات الخاصة مع غذائهم المعتاد أي (دون الاعتماد على برنامج غذائي وفق فصائل الدم).

وبعد ذلك تم تنفيذ الاختبارات البعدية وكانت على مرحلتين لغرض احتساب نتائج الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدى) لكل مجموعة (قبلي بعدي اول، قبلي بعدي ثاني ، بعدي اول بعدي ثاني) لمتابعة مقدار الفرق الحاصل في كل مرحلة من مراحل البرنامج وكذلك حجم التأثير للبرنامج وفقا لفصيلة الدم (A).

٢-٨-١ البرنامج الغذائي:

جدول (٢) برنامج غذائي وفق فصيلة الدم (A)

فصيلة الدم	الفطور (1350) سعره	عدد السعرات	الغداء (2025) سعره	عدد السعرات	العشاء (1125) سعره	عدد السعرات	الملاحظات
فصيلة الدم A	عسل 100 غم	320	رز مطبوخ 500 غم	594	فاصوليا مطهية	52	يناسب اصحاب
	بيض 200 غم	320	مرق (عدس) 150 غم	159	200 غم	366	هذه الفصيلة
A	خبز ابيض 250 غم	435	سمك تونا معلب 200 غم	576	خبز اسمر 150 غم	140	الاغذية الغنية
	لبن زبادي 150 غم	105	فاكهة (تفاحة) واحدة 200 غم	112	لبن كامل الدسم 200 غم	40	بالسكريات والفقيرة
A	ثوم 50 غم	66	بلح نصف جاف 100 غم	211	تين طازج 50 غم	341	اصحاب هذه
	جبن 100 غم	95	جوز 50 غم	325	بطاطس محمرة 100 غم	27	الفصيلة نباتيون
A	شاي 100 غم	20	عصير ليمون 100 غم	24	خبز اسمر 150 غم	185	
	مجموع السعرات	1361	مجموع السعرات	2001	مجموع السعرات	1151	

بعد تصميم البرنامج الغذائي قام الباحثان بشرح مضمونه على شكل محاضرات تم القاؤها على أفراد عينة البحث للمجموعة ذات البرنامج الغذائي وفق فصيلة الدم وكانت بواقع (4)

محاضرات، زمن كل محاضرة (25) دقيقة تم ألقائها في الأسبوع الأول من بدء البرنامج بتاريخ (٢٠١٩/٧/٧) بواقع محاضره باليوم الواحد يضاف لها في نهاية المحاضرة (15) دقيقة للأسئلة والاستفسارات من قبل أفراد العينة وكانت المحاضرات تشمل المواضيع الآتية:-

المحاضرة الأولى: الغذاء والطاقة .

المحاضرة الثانية : علاقة فصائل الدم (A,B,AB,O) بنوع الغذاء .

المحاضرة الثالثة : زيادة الوزن والبدانة من اخطر المشاكل الصحية .

المحاضرة الرابعة: علاقة الغذاء بالمجهود البدني. وقد استخدم الباحثان مجموعة من الوسائل لغرض العرض والإيضاح لإيصال المعلومة مثل (data show، وسبورة صغيرة ، وعرض بعض الصور ومقاطع فيديو توضيحية).

مع تزويد أفراد هذه المجموعة بنسخ مطبوعة من البرنامج الغذائي المصمم وفق فصيلة الدم ومحتوى المواد الغذائية من السعرات الحرارية بناء على الوزن ونوع النشاط وبمعدل (4500) سعره حرارية للمجموعة التجريبية .

(كمال عبد الحميد ، ابو العلا احمد عبدالفتاح ، ص٢٥٤)

٢-٨-٢ البرنامج الغذائي والتمرينات الخاصة المستخدمة بالبحث:

بعد الانتهاء من الاختبارات والقياسات القبلية تم البدء بتنفيذ البرنامج الغذائي مع الفاء المحاضرات النظرية عن اهمية البرنامج الغذائي المصمم من قبل الباحثان وضرورة الالتزام.

تم البدء بالتمرينات الخاصة المعتمدة في البحث بتاريخ (٢٠١٩/٧/٧) الى (٢٠١٩/٩/٧) وهي فترة البحث التجريبي وكما يأتي:

فقد تم تخصيص ثلاث وجبات غذائية يومية خاصة لكل أفراد المجموعة التجريبية حسب فصيلة الدم (A) وحسب البرنامج الغذائي المصمم من قبل الباحثان. كما مبين في الجدول (٢). مع التأكيد على الالتزام بهذا البرنامج لمدة (8) اسابيع بعد ان اظهر اللاعبون رغبتهم وتطوعهم لذلك. وقد تم اعداد التمرينات الخاصة على العينة وتم تطبيقها وتضمنت التمرينات بعض الجوانب وكما يلي:

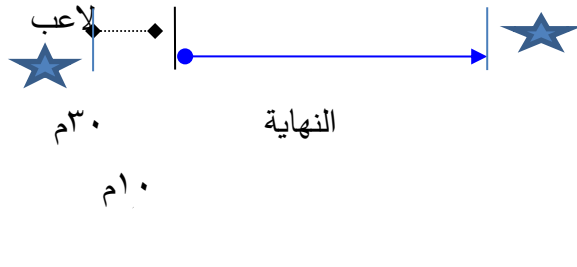
١- مراعات التشكيل المناسب لحمل التدريب من شدة و حجم وراحة أذ تم التدرج والتموج بالشدة والحمل وحسب اهداف البحث.

- ٢- تراوحت شدة التمرينات الخاصة ما بين (75% الى 95%) حيث اعتمد قياس الشدة على الزمن تارة والنبض تارة اخرى .
- ٣- تراوحت تكرارات التمرينات الخاصة من (1- 11) تكرار وحسب الشدة المستخدمة .
- ٤- كانت الراحة بين التمرينات وصول النبض الى (120- 130) .
- ٥- تراوحت الراحة بين المجاميع ما بين (2-5) دقيقة .
- ٦- كان زمن التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية إذ بلغ زمن التمرينات (35- 50) دقيقة ، اما الاحماء والجانب الخططي والقسم الختامي فلم يتدخل الباحثان الا في بعض الامور العامة التي تخدم بحثه.
- ٧- كان للباحث الاشراف المباشر على اداء و تنفيذ التمرينات الخاصة .

٩-٢ التجربة الرئيسية:

٩-٢-١ الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم :-

١- اختبار السرعة الانتقالية (Speeding Taste):



- اختبار ركض (Running Taste) (٣٠) م من البداية العالية:

(محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٥ ، ص٣٨١)

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعبين.

- الأدوات المستعملة:

* تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط احدها للبداية والذي يبعد ١٠ م من منطقة الاختبار وآخر يبعد (٣٠م) للنهاية .

* ساعة توقيت الكترونية (٢) ، صافرة

- وصف الاختبار:

* المسجل: ينادي على الاسماء ويسجل زمن الاختبار

* مؤقت: يقوم بحساب الوقت المبذول خلال ال(٣٠) م

- طريقة الاداء: ينطلق اللاعب من خط البداية الذي يبعد ١٠ م الى أن يصل الى المنطقة المحددة للاختبار وهي ٣٠م ليبدا الموقت بحساب الوقت المبذول حتى يصل الى خط النهاية.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب (١/١٠٠) ثانية ، بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.

٢- اختبار الوثب الطويل من الثبات للاعبين كرة القدم:

(احمد فاهم نعيمش ، ٢٠٠٩ ، ص٦٨)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الارض خط للبداية

- وصف الاختبار:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، يمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماماً حتى يصل الى ما يشبه البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً ابعد مسافة ممكنة .

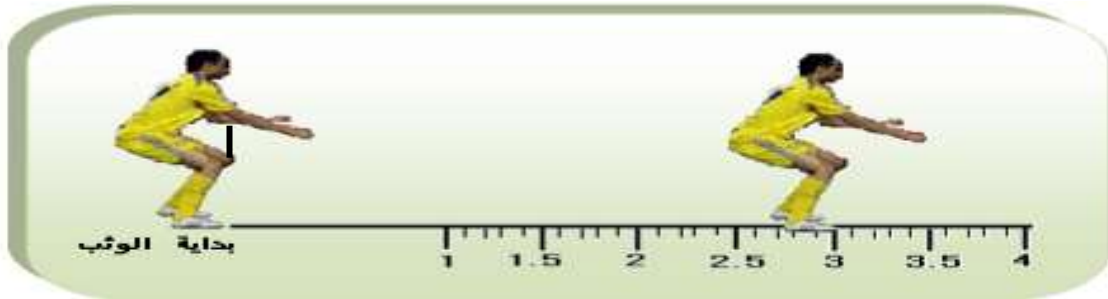
التوجيهات :

١- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملاسة الكعبين للأرض .

٢- في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها .

٣- يجب ان تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

٤- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .



شكل (١) يوضح الوثب الطويل من الثبات

٣- اختبار ركض (٢٠ x ٥)

(فرات جبار العزاوي ، ١٩٩٨ ، ص ١١٤)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .
- الادوات اللازمة: تحدد مسافة (٢٠ م) تؤشر فيها نقطتا البداية والنهاية ، ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .
- ادوات الاختبار:
- * مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً
- * مؤقت عدد (٢) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .
- وصف الاختبار:
- من وضع البدء العالي يقف المختبر خلف خط البداية ومع اشارة البدء يقوم المختبر بالركض بسرعة الى خط النهاية والعودة خلف الخط مكررة ذلك (٥) مرات.
- تعليمات الاختبار:
- * لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبار لكل لاعبين معا مراعين فيه الانسجام .
- * تعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل:
- يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب ١/١٠٠ ثانية .

تم اجراء تقويم علمي للاختبارات قبل البدء بعملية تنفيذ التجربة لغرض الوقوف على صدقها وثباتها وموضوعيتها .

٢-١٠-١ صدق الاختبار:

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان التربية الرياضية وكرة القدم للشباب لأخذ آرائهم.

أولاً: الصدق

استخدم الباحثان صدق المحتوى يقصد به "مدى تمثيل الاختبار للجوانب التي وضع لقياسها " حيث عرض تفاصيل الاختبارات على المختصين اذ عرض الباحثان تفاصيل الاختبارات على مجموعة خبراء في كرة القدم وتم الموافقة بالإجماع على الاختبارات..

ثانياً: الثبات

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الإختبار (يقصد

بثبات الاختبار هو إذا ما أعيد اختبار ما على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها بواقع فاصل زمني معقول فإنه يعطي النتائج نفسها أو قد تكون متقاربة)

(محمد جاسم الياسري ، ٢٠١٠)

ولقد تم استعمال الباحثان طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة

الاختبارات المرشحة اذ طبقت الإختبارات على عينة مكونة من (٥) لاعبين هم التجربة

الاستطلاعية نفسها في تاريخ ١٨-١٩/٦/٢٠١٩ وبعد مرور (٨) أيام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي في التاريخ المصادف ٢٦-٢٧/٦/٢٠١٩ . وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد أظهرت النتائج أن الارتباط عالٍ بين درجات الاختبارين .

ثالثاً: موضوعية الاختبار

جدول (٣) يبين الموضوعية

ت	الاختبار	معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	السرعة الانتقالية	%٨٩	%٩١	%٩٠
٢	الوثب الطويل من الثبات	%٨٦	%٩٢	%٨٩
٣	مطاوله السرعة	%٨٨	%٩٠	%٩٢

١١-٢ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في (٢٠١٩/١٢/٧) في الساعة الرابعة عصرا.

١٢-٢ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل النتائج للمجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول (٤)

يبين قيمة الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية .

من خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات (السرعة، الوثب، مطاولة السرعة) للمجموعة الضابطة ، وجد ان نتائج اختبار السرعة في الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (٤,٨٣ ثا) وانحرافا ربيعيا (٠,٣٨) ، اما

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
السرعة	ثا	٤,٨٣	٠,٣٨	٤,٤٠	٠,٩٤	صفر	٢	معنوي
القفز (الوثب)	م	٢,٤٣	٠,١٥	٢,٥٥	٠,٣٠	صفر	٢	معنوي
مطاولة السرعة ٥ x ٢٠	ثا	٤٣,٧٠	٠,٥٢	٤٠,٢٤	٦,١٦	صفر	٢	معنوي

في الاختبار البعدي فكان الوسيط (٤,٤٠ ثا) وبانحراف ربيعي (٠,٩٤) ، تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، اما الاختبار الثاني وهو الوثب فكانت النتائج للاختبارات القبلية كالاتي : الوسيط بلغ (٢,٤٣ ثا) بانحراف ربيعي مقداره (٠,٣٠) والاختبار البعدي كان الوسيط (٢,٥٥) وبانحراف ربيعي (٠,٣٠) ، اما الاختبار الثالث مطاولة السرعة فكان الوسيط للاختبار القبلي (٤٣,٧٠) وبانحراف ربيعي (٠,٥٢) اما الاختبار البعدي فكانت قيمة الوسيط (٤٠,٢٤) وبانحراف ربيعي مقداره (٦,١٦) ، وكانت قيمة ولكوكسن (صفر) والقيمة الجدولية (٢) لجميع الاختبارات .

جدول (٥)

يبين قيمة الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية

من خلال ما عرض في الجدول (٥) والذي يظهر الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات (السرعة، الوثب، مطاولة السرعة) للمجموعة التجريبية ، وجد ان نتائج

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
السرعة	ثا	٤,٨٠	٠,٦٣	٤,٣٥	٠,٦٩	صفر	٢	معنوي
القفز (الوثب)	م	٢,٥٠	٠,١٤	٢,٧٠	٠,٢٠	صفر	٢	معنوي
مطاولة السرعة	ثا	٤٦,٤٠	٤,٣٥	٣٥,٣٣	٦,٢٢	صفر	٢	معنوي

اختبار السرعة في الاختبار القبلي حققت وسيطا مقداره (٤,٨٠ ثا) وانحرافا ربيعيا (٠,٦٣)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسيط (٤,٣٥ ثا) وبانحراف ربيعي (٠,٦٩)، تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، اما الاختبار الثاني وهو الوثب فكانت النتائج للاختبارات القبلية كالآتي : الوسيط بلغ (٢,٥٠ ثا) بانحراف ربيعي مقداره (٠,١٤) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (٢,٧٠) والانحراف الربيعي (٠,٢٠) ، اما الاختبار الثالث مطاولة السرعة فكان الوسيط للاختبار القبلي (٤٣,٧٠) وبانحراف ربيعي (٠,٥٢) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (٣٥,٣٣) وبانحراف ربيعي (٦,٢٢) ، وكانت قيمة ولكوكسن (صفر) والقيمة الجدولية (٢) لجميع الاختبارات .

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (٣) ، (٤) والالذان اظهرا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير التمرينات الخاصة بكرة القدم ولكن هذا التطور يعتبر بسيطا مقارنة بالتطور الذي طرأ على المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الغذائي وفق فصيلة الدم (A) والذي صممه الباحثان ، بالإضافة الى اخضاع المجموعة التجريبية الى نفس التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان ، فكانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبار البعدي ذات فروق معنوية واضحة لصالح الاختبار البعدي لجميع الاختبارات البدنية الثلاثة (السرعة الانتقالية ، الوثب، مطاولة السرعة)، وهذا يفسر تأثير الغذاء الغير مقنن على الكفاءة البدنية للاعبين ولم تكن لهم دراية بعلاقة الغذاء ونوعه بفصائل الدم مما ادى إلى كثير من المشاكل الصحية منها "البدانة التي سببها هو تناول طعاما يمد الإنسان بطاقة اكبر مما يحتاجها". (عصام الحسنات ، ٢٠٠٨ ، ص٥٢)

وهذا يكون سببا ايضا في زيادة الوزن لبعض اللاعبين ، ولكن عندما التزم اللاعبون بالبرنامج الغذائي المصمم وفق فصيلة الدم (A) مع استمرار المجموعة التجريبية بأداء نفس التمرينات التي قام بها المجموعة الضابطة لاحظنا تطور في نتائج المجموعة التجريبية لنتائج الاختبارات البعدية ، وهذا التطور كان بسبب تلائم الغذاء الصحي مع فصيلة الدم مما ادى الى زيادة السعرات الحرارية بالجسم والتي تزود الجسم بالطاقة اللازمة.

كذلك بعض الاغذية الفقيرة من حيث انتاجها للطاقة والتي تعتبر من المشاكل الصحية العامة. وهذا يفسر تأثير ايجابي لكلا البرنامجين المنتظمين (الغذائي مع تمرينات خاصة) في فترة تطبيق البرنامجين على افراد هذه المجموعة.

ويرى الباحثان ايضا ان هنالك علاقة كبيرة بين الانتظام في التدريب من جهة والاهتمام بالغذاء الصحي من جهة اخرى ، فبعد التعرف على فصائل الدم لجميع اللاعبين ومعرفة ما يناسب كل فصيلة من غذاء مناسب سيؤدي الى تطور في المتغيرات البدنية للاعبين .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١- للبرنامج الغذائي وفق فصيلة الدم (A) بمصاحبة تمرينات خاصة تأثير ايجابي معنوي في تحسين المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم فئة الشباب.
- ٢- هنالك علاقة ايجابية بين نوع الغذاء وفصائل الدم المتعارف عليها (A,B,AB,O).
- ٣- التطور الحاصل بالنسبة للمجموعة الضابطة كان من اثر التمرينات الخاصة .
- ٤- ٢ التوصيات:
 - ١- الاهتمام بمتابعة البرامج الغذائية وفق فصائل الدم للاعبين كرة القدم .
 - ٢- توجيه كافة المدربين والمسؤولين الرياضيين بخصوص الاهتمام بالكفاءة البدنية وزيادة الوعي الغذائي للحفاظ على الطاقات البشرية ومستوى الصحة العامة من خلال معرفة علاقة فصيلة الدم ونوع الغذاء المناسب لها .
 - ٣- ضرورة اعتماد مفردات البرنامج الغذائي المصمم وفق فصائل الدم من قبل أفراد مجتمع البحث واهتمام الجهات الرسمية وغير الرسمية ذات العلاقة للاستفادة من نتائج الدراسة .
 - ٤- إجراء دراسات مشابهة على مجتمعات أخرى للكشف عن مدى أهمية البرامج الغذائية وفق فصائل الدم المعروفة (A,B,AB,O).

المصادر

- احمد فاهم نعيمش : تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لإنتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٩ .
- عصام الحسنات: علم الصحة والرياضة ، الأردن ، دار أسامة للنشر ، ٢٠٠٨
- فرات جبار العزاوي: تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط١ ، ٢٠١٠ .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ (القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، ١٩٩٥