

اثر تمارينات بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية وتحمل الاداء المهاري للاعبي كرة القدم

أ.م. د رافد سعد هادي

حسين عباس حسن

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي للاعبي كرة القدم، والتعرف على اثر تمارينات بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي في بعض القابليات البيوحركية وتحمل الاداء المهاري للاعبي كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث. حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الغدير الرياضي في محافظة كربلاء مركز ناحية (الجدول الغربي) والبالغ عددهم (25) لاعب، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع والبالغ عددهم (20) تلميذ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) تلميذ لكل مجموعة. وقد توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات ومنها تفوق المجموعة التجريبية (اسلوب الاعداد التمثيل الغذائي) على المجموعة الضابطة في تطوير بعض القابليات البيوحركية وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للاعبين. اوصت الدراسة بضرورة استخدام اسلوب الاعداد التمثيل الغذائي في الخطط التدريبية لدى الوحدات التدريبية في تطوير بعض القابليات البيوحركية كما لها تأثير واضح في تحمل الأداء المهاري بكرة القدم للاعبين.

Abstract

The effect of metabolic preparation-style exercises on some biomotor abilities and endurance skill performance of football players

By

Hussein Abbas Hassan

Dr. Rafid Saad Hadi

University of Kerbala/ College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare metabolic preparation-style exercises for football players, and to identify the effect of metabolic preparation-style exercises on some bio-motor capabilities and endurance of the skill performance of football players. The researchers used the experimental approach with a design of (two equal groups) with a pre- and post-test to suit the nature of the research. The research population was determined by the players of Al-Ghadeer Sports Club in Karbala Governorate, the center of (Al-Jadwal Al-Gharbi) district, who numbered (25) players, and the research sample was chosen from that community, which numbered (20) students, who were divided equally

into two groups (experimental and control) by (10) players for each group. The researchers reached the most important conclusions, including the superiority of the experimental group (metabolic preparation method) over the control group in developing some biomotor abilities and endurance of the players' skill performance in football. The study recommended the necessity of using the metabolic preparation method in the training plans of the training units to develop some biomotor abilities, as it has a clear impact on the players' skill performance in football.

- التعريف بالبحث:-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

شهدت كرة القدم الحديثة تطوراً واسعاً وملحوظاً في جميع النواحي (-البدينية -المهارية -الوظيفية-الخطية-العقلية-النفسية) مما أدى الى تطور طابع اللعب أذ أصبح يتسم بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك بفضل البحوث والدراسات والمدرين الذين ابتكروا أساليب تدريبية حديثة والأسس العلمية الصحيحة في وضع تمارين خاصة لتطوير المستوى العام والوصول بهم الى افضل المستويات من اجل تحقيق الهدف المنشود .

وتعد كرة القدم من الالعاب الجماعية يعمل جميع افراد الفريق بروح العمل الواحد ويكون ادائها تنافسي وتكثر فيها الاشتراكات والالتحامات بين اللاعبين خلال المنافسة في المباراة وتكون العمود الفقري للعبة ويكون لاعب كرة القدم لا يمكن أن يتطور لأي حد او مستوى دون إتقان وتحمل كبير في الاداء المهاري حتى يكون جميع اللاعبين متميزون ومتساوين بالصفات والقابليات بالإضافة الى استمرار المباريات الاشواط طويلة وحتى اشواط اضافية ,حتى نحصل ع نتائج ايجابية لازم نعد وعدنا اساليب تدريبية حديثة تعمل على تحقق مانريد نسعى اليه وهو مامرسوم بالبرامج التدريبية الحديثة , وفلسفة كرة القدم الحديثة يجب ان تعمل فيها على جميع النواحي الخطية والبدينية والمهارية والوظيفية والعقلية حتى يتم جاهزية اللاعب داخل الملعب حتى تضمن لنا جاهزية تحقيق مامطلوب منه في المنافسات الدوري والوصول به الى منصات التتويج وهذا مانسعى اليه .

وان اسلوب الاعداد التمثيل الغذائي من الممكن يرفع مكانية القابليات البيوحركية التي تخدم للاعبين كرة القدم.

تمارين تحمل القوة لما لها دور كبير في كرة القدم وخصوصا ان لعبة القدم تستمر المباريات الاشواط طويلة وتحتاج الى قابلية القوة وخصوصا ان التدريب الحديث واغلب المدرين الاندية العالمية يركزون في الوحدات التدريبية على تمارين القوة لما لها دور كبير وواسع على تقوية عضلات الرجلين وعضلات الكتف وتحمل ضغط المباريات وهذا يخدمنا في جانب تحمل القوة .

وكذلك بالنسبة تحمل السرعة التدريب الحديث يركز على تمارين السرعة في كرة القدم الان لاعبي كرة القدم يحتاجون الى السرعة في الملعب وخصوصا للاعبين الاجنحة , والخطوط الجانبية والوسط تكون لديهم نزعة هجومية باتجاه هدف الفريق المنافس , وكذلك عندما يتم قطع الكرة من حوزتهم من قبل الفريق المنافس وتكون هجمة مرتدا ضدهم, وان طبيعة كرة القدم تتطلب السرعة في تطبيق مهارتها وخطتها فاللاعب السريع هو الاجدر على الوصول الى الكرة وقطع الكرة وكذلك يقوم بالتمرير والاستلام هو الاقدر على التهديد بنفس الوقت . وكذلك بالنسبة الرشاقة ان لعبة كرة القدم تحتاج الى صفات بدينية وحركية بمستوى عالي وكبير, حتى يتمكن من اخذ الحرية بالتحرك والضغط, والقطع, والتمرير, والارتقاء , وكذلك يتمكن من اداء جميع حركاته سواء على الارض او

في الارتقاء والطيران بانها قدرة اللاعب على اداء واجبات حركية المتنوعة الكبيرة كانت ام صغيرة وفي اتجاهات مختلفه في الملعب بطريقة سريعة ومفاجئ بالكرة وبدونها .

1-2 مشكله البحث:-

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة قدم ومدرب حالي ومن خلال مشاهدته اغلب مباريات دوري الدرجة الثانية في محافظة كربلاء المقدسة للموسم الرياضي 2022\2023 لاحظ هنالك انخفاض ملحوظ وتذبذب في مستوى اللياقة البدنية لبعض اللاعبين مما أدى الى انخفاض في مستوى اداء المهاري وخصوصا استمرار المباراة الاشواط طويلة يساهم بشكل كبير في ذلك الانخفاض يتسبب انخفاض في بعض القابليات البيوحركية وهذا يؤثر على الاداء المهاري والذي يجعل الباحثين يبحثون عن اساليب وطرائق حديثة لتطوير مستوى للاعبوا كرة القدم وتكون المشكلة بشقي---

الاول . هو انخفاض في مخزون اللياقة البدنية وبالذات القابليات البيو حركية(تحمل قوة و تحمل سرعة والرشاقة)

الثاني. ملاحظتي اغلب الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل المدربين تعتمد على الاساليب التدريبية التقليدية والمتعارف عليها من جميع المدربين والتي تفتقر الى الاساليب تدريبية حديثة مثل اسلوب الاعداد التمثيل الغذائي(metcon)

1-3 أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :

1- إعداد تدريبات بأسلوب الاعداد التمثيل الغذائي(Metcon) للاعبين المتقدمين بكرة القدم.
2- التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب الاعداد التمثيل الغذائي (Metcon) في تطوير القابليات البيو حركية وتحمل الاداء المهاري للاعبين المتقدمين بكرة القدم.

3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين والتجريبية والظابطة في الاختبارات البعدية لقدرات القابليات البيوحركية تحمل الاداء المهاري للاعبين للاعبين كرة القدم.

1-4 فرضا البحث:-

يفترض الباحث ما يأتي :

1-هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في لعينة لقابليات البيوحركية تحمل الاداء المهاري للاعبين البحث .

2-هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والظابطة في لقابليات البيو حركية تحمل الاداء المهاري للاعبين للمتقدمين بكرة القدم والصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الغدير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة(لدرجة الثانية) بكرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي(2023 - 2024).

1-5-2 المجال الزماني : 2023\10\15

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الغدير الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات:-

1- تدريبات الاعداد التمثيل الغذائي (MetCon) ⁽¹⁾: هو اختصار لمصطلح الاعداد للتمثيل الغذائي (Metabolic Conditioning) ويعد من الاساليب التدريبية الحديثة ذات الكثافة العالية والراحة القصيرة ويتكون من تمارين مركبة لجميع اجزاء الجسم كالجرف والمد للساقين وثني ومد الذراعين وثني ومد الساقين والكرات الحديدية والطبية وتسلق الجبال من وضع الاستناد الامامي للذراعين وغيرها وتتميز هذا تمارين بحرق سعرات حرارية كبيرة في تمرين وبعد تمرين من خلال ارتفاع نسبة استهلاك الاوكسجين اثناء وبعد التدريبات ونحصل على التكيفات المطلوبة لزيادة مخزون الطاقة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يعد اختيار المنهج الملاءم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ؛ فقد تنوعت مناهج البحث العلمي لكي يتسنى للباحث أن يختار المنهج الذي يتناسب مع المشكلة البحث؛ وعليه أستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه بتصميم (المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة

2-2مجتمع البحث وعينته:

يمثل مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين بكرة القدم اندية الدرجة الثانية في محافظة كربلاء المقدسة للموسم الرياضي (2023 - 2024) والبالغ عددهم (4) اندية كل من (الهندية والغدير وشباب الحسين والنضال والحر والابداع والطف وعين التمر وامام المتقين والجماهير) بواقع (25)لاعب لكل نادي وبلغ عددهم (250)لاعب . قام الباحث بأختيار عينة بحثة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والتي ظهرت نتائجها ان نادي الغدير هو من يمثل عينة البحث والبالغ عددهم (25) لاعب تم استبعاد (3) لاعبين من عينة البحث وهم حراس المرمى في حيث تم استبعاد لاعبين من عينة البحث وذلك لتعرضهم للأصابة من قبل التجربة الرئيسية , وماتبقى هم (20) لاعب فقط تم اختيار عينة البحث الأستطلاحية من العينة الرئيسية بالطريقة العشوائية البسيطة اذا بلغ عددهم (5) لاعبين تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية والضابطة) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ايضا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)

2-3 تجانس العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

"غرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج لأفراد العينة في متغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي)" ؛ ومن خلال استخراج اختبار معامل الالتواء "قبل الشروع في تطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة؛ كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	الالتواء	معامل الاختلاف المعياري	
1. الطول	سم	170.4500	2.78104	171.0000	-634	1.631	1.
2. الكتلة	كغم	54.3500	3.52846	53.5000	.309	6.492	2.

3.	العمر الزمني	سنة	17.7000	.80131	17.5000	.627	4.527
4.	العمر التدريبي	سنة	56.3000	9.92657	60.0000	.015	17.631

يتبين من جدول (2) نتائج اجراء عملية التجانس داخل المجموعتين التجريبية والضابطة "وان قيم معامل الالتواء كانت أقل من $1 \pm$ من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي؛ وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات "مما يعني ان أفراد العينة متوزعة اعتدالي

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية الخاصة بالعبة كرة القدم و المشاورة مع السيد المشرف، وبعد الاخذ بآراء اللجنة العلمية لقرار العنوان تم اختيار مجموعة من اهم القابليات البيومترية التي تتوافق مع المتغير المستقل اذا قامت اللجنة العلمية لقرار العنوان بأختيار المتغيرات التالية"(تحمل السرعة , تحمل القوة ؛الرشاقة, تحمل الاداء المهاري)

2- 4 تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :

بعد ان تم تحديد متغيرات البحث وبعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية قام الباحث باعداد استمارة استبيان (*) تضمنت ثلاث اختبارات لكل متغير وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبار والمقياس وكرة القدم والتدريب الرياضي)لمعرفة صلاحية تلك الاختبارات وبعدها قام الباحث بجمع الاستمارات وتسجيل النتائج وتم معالجتها بمربع كاي (كأ) والتي ظهرت لنا الاختبارات المختارة للقابليات البيومترية موضوع البحث والجدول (3) يوضح ذلك

(*) ملحق رقم (1)

(*) ملحق رقم (2)

(*) ملحق(الملحق الخاص بأستمارة الاستبانة)

جدول (3)

يبيّن التعامل الاحصائي (كا2) للموافقة وعدمها لآراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات حسب رأي (12) خبير

الدلالة الاحصائية	قيمة كا ²		موافقة الخبراء والمختصين				وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	البدنية ...
	الجدولية	المحسوبة	%	الغير موافقون	%	موافقون			
معنوي	3.84	8.333	8.333	1	91.667	11	ثانية	الجري بالكرة توقف لمسافة (30×5) م بدون (1).	السرعة
غير معنوي	3.84	1.333	33.333	4	66.667	8	ثانية	الجري المكوكي 8×25 م البدء العالي	
غير معنوي	3.84	3.000	25	3	75	9	ثانية	ركض (180) م مرتد باربعة شواخص	
معنوي	3.84	5.333	16.667	2	83.333	10	ثانية	اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء و(ثني كامل بالقدمين) لمدة (30) ثانية (2)	القوة
غير معنوي	3.84	1.333	33.333	4	66.667	8	ثانية	الحجل المستمر بالقدمين تقطع اكبر مسافة بالدقيقة	
غير معنوي	3.84	3.000	25	3	75	9	ثانية	اختبار القفز المستمر بالقدمين معاً لدقيقة واحدة) قيس ناجي ، بسطوسي احمد (1984، ص44)	
معنوي	3.84	5.333	16.667	2	83.333	10	ثانية	الدرجة و(الزكركة) ذهاباً و أياباً (20) قدم	رشاقة
غير معنوي	3.84	5.333	41.667	5	58.333	7	ثانية	الجري المكوكي لمسافة (10) قدم بين خطان	
غير معنوي	3.84	1.333	33.333	4	66.667	8	ثانية	اختبار T للرشاقة	

(1) - ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد،

كلية التربية الرياضية، 2000 ص106

(2) اثير محمد صبري: تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد

،كلية التربية الرياضية، 1993 ص136

معنوي	3.84	8.333	8.333	1	91.667	11	ثانية	اسم الاختبار: ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين، من اليسار واليمين لجهة الملعب) (1).	الاداء س
غير معنوي	3.84	0.333	41.667	5	58.333	7	ثانية	اختبار المهاري الدائري (3)	سهازي
غير معنوي	3.84	3.000	25	3	75	9	ثانية	الاختبار : الاداء المهاري للدرجة والمناولة والتسليم والاستلام والتهديف	

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى

قبل خوض التجربة الرئيسه كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة من مجتمع البحث ، والغرض منها اختبار وسائل البحث أدواته ، فضلاً عن استخراج الثبات والموضوعية للاختبارات . إذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية أولى يوم السبت (1 \ 11 \ 2023) م على عينة مكونة من (5) لاعبين من نادي الغدير الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ممن هم من ضمن عينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الغدير الرياضي وكان الغرض منها هو :-

1. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث إنشاء اجراء التجربة الرئيسه حيث ظهرت بعض المعوقات وتم تلافيها في التجربة الرئيسه.
2. التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة اذ تبين ان جميع الاجهزة صالحة للعمل.
3. التعرف على زمن إجراء كل اختبار فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات .
4. تدريب و مدى كفاءة فرق العمل المساعد^(*).
5. مدى وضوح الاختبارات للاعبين وامكانية تطبيقها .
6. التأكد من تسلسل الاختبارات اذ كان التسلسل كالاتي اختبار تحمل السرعة ثم اختبار تحمل القوة ثم اختبار الرشاقة ثم اختبار تحمل الاداء المهاري.
7. بعد اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى قام الباحث بإعادة التجربة الاستطلاعية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الأولى أي يوم السبت الموافق (8 / 11 / 2023) الهدف الأساسي من إعادة التجربة هو إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (ثبات الاختبار وموضوعية الاختبار) .

3-4-3-1 الاسس العلمية للاختبارات

3-4-3-1-1 صدق الاختبار:

ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله ، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر⁽¹⁾.

(3) طة اسماعيل واخرون :مصدر سبق ذكره , 1989, ص129

(*) ينظر ملحق (4)

(*) ينظر ملحق ()

وقد اعتمد الباحث صدق المحتوى لمعرفة صدق الاختبارات يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها ، وعما إذا كان الاختبار يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أم يقيسها كلها . أي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه ويستخدم في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه⁽²⁾ .

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب والاختبار والقياس وكرة القدم .

3-4-3-1-2 ثبات الاختبار:

لمعرفة ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ يعرف ثبات الاختبار بأنه "يعطي الاختبار نتائج متقاربة أو نفسها تقريباً إذا ما أعيد الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها"⁽³⁾ .

وعلى هذا الأساس قام الباحث بتنفيذ الاختبارات يوم الجمعة الموافق 1 / 11 / 2023 على عينة التجربة الاستطلاعية المؤلفة من (5) لاعبين في الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب الغدير الرياضي من غير عينة البحث وبعد سبعة أيام أعيد تطبيق الاختبارات أي يوم الجمعة الموافق 8 / 11 / 2023 بنفس ظروف الاختبار الأول وعلى نفس الملعب وفي نفس وقت الاختبار الأول . وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط ما بين الاختبار الأول والاختبار الثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ أظهرت النتائج أن الاختبارات جميعها تتمتع بمعاملات ارتباط عالية وهذا دليل على ثبات الاختبارات سواء كانت اختبارات القابليات البيو حركية أو اختبار الأداء المهاري والجدول (4) يبين ذلك .

3-4-3-1-3 موضوعية الاختبار:

" أن الاختبار يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات مهما اختلف المصححون"⁽¹⁾ ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات اثنين من المحكمين^(*) ومن خلال جدول (4) أظهرت البيانات بأن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية.

جدول (4)

يبين درجات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ر) المحسوبة		نوع الدلالة
		معامل الثبات	معامل الموضوعية	
1- تحمل السرعة	ثا	0.88	0.92	معنوي
2- تحمل القوة	ثا	0.79	0.81	معنوي

(1) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق، ص 148.

(2) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق، ص 149.

(3) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق نفسه، ص 156.

(1) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق ص 160.

(*) ينظر ملحق () الخاص بالمحكمين .

معنوي	0.96	0.83	ثا	3- الرشاقة
معنوي	0.97	0.85	ثا	4- تحمل الاداء المهاري

3-4-4 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت الموافق 11 / 11 / 2023 على العينة الاستطلاعية، بهدف تقنين الشدء التدريبي و التعرف على زمن التمرين و التعرف على عدد التكرارات و التعرف على عدد المجموعات واستمرت التجربة الاستطلاعية ليومين متتاليين حيث تم تطبيق (10) تمارين في كل يوم وكان عدد افراد العينة (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ممن هم من ضمن عينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الغدير الرياضي.

4-4-3 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس الموافق 15 / 11 / 2023م في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب الغدير الرياضي التابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة كربلاء المقدسة ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وكان تسلسل الاختبارات كالآتي اختبار تحمل السرعة ثم اختبار تحمل القوة ثم اختبار الرشاقة ثم اختبار تحمل الأداء المهاري

2-4-4-3 تكافؤ عينة البحث

لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعي البحث عمد الباحث لأيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التابعة في البحث وهي (تحمل السرعة؛ تحمل القوة ؛ الرشاقة ؛ تحمل الأداء المهاري) كما مبين في جدول (5) .

جدول (5)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القابليات البيومترية وتحمل الأداء المهاري للاعبين المتقدمين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة *	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
غير معنوي	.642	.472	2.04483	33.3830	1.44578	33.0090	ثا	تحمل السرعة	1
غير معنوي	1.000	0.000	2.61619	29.8000	1.68655	29.8000	عده	تحمل القوة	2
غير معنوي	.879	-.154	1.65793	16.6170	1.49750	16.7260	ثا	الرشاقة	3
غير معنوي	.547	-.614	3.46064	57.7890	2.82522	58.6570	ثا	تحمل الاداء المهاري	4

*مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (5) في اختبارات (الرشاقة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء المهاري) ان الدلالة الإحصائية تشير الى ان الفروق () مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

3-5 التجربة الرئيسية :

من اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث تدريبات للمجموعة التجريبية ؛ حيث استخدمت المجموعة التجريبية تمرينات الاعداد التمثيل الغذائي (*) (4) اما المجموعة الضابطة فهي تستخدم التدريبات الخاصة بعمل المدرب في مرحلة الإعداد الخاص " وقام الباحث بالاتفاق مع المدرب ان يعطي المجموعة الضابطة مجموعة تمرينات ممكن ان تحدث تطور في نفس التغيرات التابعة مثل إعطاء تمرينات تطوير الرشاقة" و تمرينات تطور التحمل السرعة " و تمرينات تطور التحمل القوة" وتمرينات تطور تحمل الاداء المهاري ،لتفادي حدوث فارق في الأفضلية ولصالح المجموعة التجريبية ، مستندا على الأسس العلمية للتدريب الرياضي" و مراجعة المصادر والمراجع العلمية وبمساعدة المشرف واستشارته .

3-4-2 التمرينات المعدة من قبل الباحث:

➤ تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث تمرينات (الاعداد التمثيل الغذائي) على افراد عينة البحث في يوم (الجمعة) الموافق (15 / 11 / 2023) البالغ عددهم (10) لاعب للفترة من م (15 / 11 / 2023) وللمغاية (15 / 1 / 2024) ولمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع حيث تستخدم المجموعة التجريبية تدريبات بأسلوب الاعداد التمثيل الغذائي اما المجموعة الضابطة تستخدم التدريبات (المعدة من قبل المدرب)، وقد طبقت الوحدات التدريبية من قبل مدرب بإشراف المساعد .

➤ كانت مدة التي تطبق فيها التمرينات التي أعدها الباحث (ثمانية) اسابيع بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد لأيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية ؛ علماً أن تطبيق التمرينات () تمرين كانت في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

➤ زمن التدريبات المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية الواحدة من (45؛43) دقيقة من القسم الرئيسي اما الوقت المتبقي من القسم الرئيسي هو خاص بالمدرّب ؛ وكان عدد التدريبات المنفذة (4) تمرين لكل وحدة تدريبية..

➤ طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب فكري مرتفع الشدة، وفكري متوسط الشدة؛ وبشدة كانت تتراوح ما بين (80-90)

➤ سيكون النظام المستخدم هو نظام الطاقة اللاكتيكي هو السائد مع تدريبات أسلوب الاعداد التمثيل الغذائي.

➤ تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة والتي تمثلت في التمرينات الخاصة المستخدمة ضمن اطار المنهج التدريبي.

➤

1-3-5 الاختبار البعدي :

بعد أن تم تطبيق التمرينات التي أعدها الباحث على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم (السبت) الموافق (15 / 1 / 2024) وفي تمام الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي الغدير الرياضي إذ أتبع في ذلك

الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف (الزمانية والمكانية والمناخية" ووسائل الاختبارات" والادوات" ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية.

3-6 الوسائل الاحصائية: -

سيستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين.
- اختبار (كا)² حسن المطابقة.
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للقابليات البيومترية وتحمل الأداء المهاري للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج أختبارات القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري (الاختبارات القبلية والبعدي) للمجموعة الضابطة للمتغيرات لمبحوثة.

للتأكد من تحقق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة قام الباحث بأستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام بأستخراج قيمة (T) والتي أظهرت هذا القابليات البيومترية تحمل السرعة وتحمل القوة ومن ضمنها تحمل الاداء المهاري نتائجها دلالة إحصائية وظهرت قابلية الرشاقة فقط وحدها غير معنوي والتي ظهرت واضحة في الجدول (8)

جدول (6)

يبين اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبارات ومعنوية الفرق القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة.

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الاختبار	س الوسط	ع انحراف	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	المعنوية مستوى	نوع الدالة
		القبلي	33.0090	1.44578					

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (تحمل السرعة) والمعبر عن القابلية البيومترية (للمطاولة السرعة) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (33.0090) ، وبانحراف معياري (1.44578)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (31.0240) ، وبانحراف معياري (1.21464).

بالعودة للجدول (6) نلاحظ ان جميع الاختبارات وجاءت بافضلية ولصالح الاختبار البعدي من خلال قيمة (T) ماعدا الرشاقة غير معنوي وهذا دليل على ان جميع متغيرات المبحوثة (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، ، تحمل الأداء المهاري) وهذا يؤكد ان القابليات للمجموعة الضابطة حدث فيها تطور ولصالح الاختبار البعدي وقد يعزو الباحث هذا التطور الى ما اتفقت عليه اغلب المصادر " أن التدريب المعتاد اليومي يمثل جزء مهم في برنامج أعداد الرياضي وعلى جميع المستويات ولما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة عن طريق تنمية القدرات العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء جسمه بطريقة محددة ، لذا فهو يستخدم قاعدة مهمة وأساسية للإعداد البدني والمهاري ليعطي اللاعب مجهود اكبر وبكفاءة عالية هذا ما اشار اليه (عبد الفتاح) إلى أنه من أجل الحصول على تكييفات حقيقية يجب أن ينظم التدريب الرياضي بشكل مستمر ومنتظم لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوع والذي تحقق من خلال خضوع المجموعة الضابطة لتدريبات المدرب في هذا الفترة .

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري للمجموعة التجريبية:-

1-2 عرض وتحليل نتائج أختبارات القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري (الاختبارات القبلية والبعدية) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة:-

للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة قام الباحث بأستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام بأستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبارات ومعنوية الفرق القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الاختبار	س وسط	ع انحراف	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
تجمل السرعة	ثانية	القبلي	33.3830	2.04483	3.69500	.49091	7.527	.000	
		البعدي	296880	1.47035					

يبين جدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية. من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (تحمل السرعة) والمعبر عن القابلية البيومترية (للمطاولة السرعة) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ

(33.3830) ، وبانحراف معياري (2.04483)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29,6880) ، وبانحراف معياري (1.47035).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7.527) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

بالعودة الى الجدول (7) والذي يتضمن نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية بالمتغيرات المبحوثة نلاحظ ان جميع المتغيرات جاءت نتائجها دالة احصائيا والذي يعطي للباحث دليل على ان جميع هذه المتغيرات قد تطورت وبالاتجاه الإيجابي ، اذ لاحظنا التطور الواضح في اختبار الجري بالكرة لمسافة (30*5) م بدون توقف والمعبر عن القابليات البيومترية (تحمل السرعة) والذي كان واضحا من خلال اقيام (T) ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل لتلك القابلية هو التدريبات المعدة من قبل الباحث والتي اعتمد في اعدادها على الأسس العلمية واستخدم بعض الأدوات التي ساهمت كثيرا في تطور تلك القابلية ، اذ ان تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي تساعد الرياضيين على تطوير القابلية العضلية من ناحية التحمل من خلال استخدام الكرات الطبية والحبال المطاطية والاستيكاك نسبيا ، وبما أن تحمل السرعة من القابليات البيومترية التي يجب ان تتوفر عند لاعبين كرة القدم بصورة كبيرة ومستمرة طيلة وقت التدريب والمباريات، وحاجة اللاعب لأداء الواجبات طوال فترة المباراة وبشدة عالية حيث كانت الوحدات التدريبية تركز على هذا الجانب تحمل مما أدى إلى التحسن في مستوى هذه القابلية ، لذا فإن لاعبي كرة القدم يستعملون هذه القدرة وبشدة عالية وخصوصاً عندما تكون سرعة الأداء عالية ولفترات طويلة نسبياً وبالتالي تزيد احتياجات الجسم للأوكسجين وقدرة الرياضي على تجهيز هذه الاحتياجات ،

وبالتالي فإن تكرار هذه التدريبات يساعد كثيرا على تطوير كل من تحمل والسرعة، " وان طبيعة عمل هذا التدريبات (الاعداد التمثيل الغذائي) التي عمل بها الباحث فعالة جداً في تنمية وتطوير عتبة اللاكتيك واقتصادية الحركة واداء تدريب التحمل، " والتدريب ب(الاعداد التمثيل الغذائي) يعمل على تطور وتحسين الانجاز بعدد من الاشكال منها زيادة احجام الضربات القلبية وايضا تحسين المجاميع العضلية للفترة اكثر للمقاومة التعب وتطوير التوافق العصبي العضلي ونخفاض مستوى لاكتيك الدم وزيادة تحشيد الالياف العضلية البطيئة الانتفاض

فضلاً عن ذلك فإن اهم الطرق لتطوير تحمل السرعة هو ان تكون تمرينات لاهوائية الهدف منها تطوير عنصرين السرعة مع التحمل في آن واحد، اما بالنسبة الى (عبد المنعم حسين صبر 2009) فيرى "ان التطوير في تحمل السرعة يرجع الى استعمال الزيادة في الشدة والتي تعد حاجة اساسية لتنمية وتطوير القوة العضلية بأشكالها كما ان التدريب بهذه الشكل يمكن ان يوجه الى المجاميع العضلية معينة لإحداث التطور وتحسن فيها اذ ان التدريبات التي استخدمت بها الزيادة بالشدة ادت الى هذا التطور الحاصل" كما أكد موفق مجيد المولى بأن تحمل السرعة يكون ذا فائدة حاسمة للاعب كرة القدم مع اذا ان النظام الطاقة السائد في هذا اللعبة (كرة القدم) وهو نظام الطاقة اللاكتيكي وعليه ان هذا القابلية مهمة جدا في أداء المهارات الخاصة باللعبة واهيانا تعد عامل حاسم في التفوق .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات المبحوثة:-

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري للمجموعتين (التجريبية والضابطة):-

للتأكد من تحقيق اهداف البحث وفروضه التي وضعها الباحث ومن خلال الإجراءات المتاحة والنتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة قام الباحث بأستخراج

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاختبارات وبعدها قام باستخراج قيمة (T) والتي أظهرت جميع نتائجها ولجميع المتغيرات دلالة إحصائية والتي ظهرت واضحة في الجدول (8)

جدول (8)

(يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القابليات البيومترية وتحمل الاداء المهاري)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	المحسوبة (T)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	.028	2.619-	1.21464	31.0240	1.47035	29.6880	درجة	تحمل السرعة	1

من خلال الاطلاع على الجدول (8) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (تحمل السرعة) والمعير عن القابلية البيومترية (مطاولة السرعة) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي المجموعة التجريبية بلغ (29.6880) ، وبانحراف معياري (1.47035)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (31.0240) ، وبانحراف معياري (1.21464).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.619-) تحت مستوى دلالة (0.028). مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البدي .

قابلية تحمل السرعة

يتبين من جدول (8) وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي ظهرت النتائج واضحة من خلال قيم (T) ولجميع المتغيرات المبوثة " وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا اعطانا صورة واضحة جميع المتغيرات تطورت بالاتجاه الايجابي،

ويعزو الباحث التطور الحاصل لعينة البحث في قابلية البيومترية (تحمل السرعة) استخدمت تدريبات (الاعداد التمثيل الغذائي) عملت على تطوير القابلية البيومترية وبشكل خاص لعنصري القوة والسرعة وان هذه الصفتين اجتمعت لتعمل على تحسين وتطوير تحمل السرعة وأداء اللاعبين والوصول الى اعلى مستويات الارتفاع ممكن تطوير الاداءات البدنية والمهارية وان (الوحدات التدريبية) المعد كان له الأثر الإيجابي في التقدم وشكلت فارق واضحاً وملحوس في التطوير هذا القابلية ،

إن التدريبات في (الوحدات التدريبية) كانت بشدد عالية نسبياً ؛ وبالتالي أدت إلى حصول تكيفات في الألياف العضلية السريعة مما يعطى دور أكبر في انتاج القوة والسرعة وكذلك كان له الأثر الإيجابي في ارتفاع المستوى البدني في عينة البحث وبالتالي انعكس على الإختبارات البعدية ونتائجها والتي اعطتنا صورة واضحة عن النتائج الإيجابية لدى عينة البحث التجريبية من حيث القابليات البيو حركية ، ويشير الى ذلك صالح راضي (2002) " بان مدربين كرة القدم ينصحون في تنمية وتطوير المجاميع العضلية الخاصة بحيث تكون باتجاه تحمل السرعة لأهميتها في اللعب "

ويرى الباحث أن هذه التدريبات المعدة من قبله بأسلوب الاعداد للتمثيل الغذائي كان له الدور الفعال في تطوير قابلية تحمل السرعة ، لأن إعداد هذه التدريبات وتطبيقها وفق الأسس التدريبية المقننة حاولت ان تكثف وتضع أعباء إضافية من خلال التغير في الزمن وهو تقليل زمن الراحة وزيادة التكرارات مما أدت الى تطوير المستويات البدنية للاعبين ، والذي بدوره يرجع على الأداء المهاري أيضا ، وهذا ما يؤكد به باسل عبد المهدي (2008) بأنه " يجب أن تكون التمرينات بتكرارات متعددة وسرعات قصوى أو دون القصوى لمقاومة مظاهر التعب التي تؤدي إلى انخفاض في سرعة الحركات المطلوبة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب مستوى كبير من قابلية التنفيذ "

وما أكد به (أبو العلا ونصر الدين)، بما ان لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب المقدرة والقابلية على اللعب لاطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة وذلك الان اللاعب يقدم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة طبقا لظروف المباراة من انطلاقات سريعة وبمستويات متغيرة سواء في التدريب او المباراة حيث يتحقق معدل السرعة بعد مسافة معينة لعامل التعب لذلك على اللاعب ان يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل ان يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية لاطول زمن من المباراة هذا يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي

كما يعزو الباحث ان الاسلوب التدريبي المعد كان له الاثر الايجابي في ارتفاع المستوى البدني في عينه البحث والتدريب (الاعداد تمثيل غذائي) قد شكل فارقا واضحا وهذا ما أكدته دراسة (dark 2017) " بان التدريب الاعداد للتمثيل الغذائي له المكانية على التأثير الكبير فيامكانية الفرد على أداء العمل البدني بمستويات عالية من اللياقة البدنية" حيث أن التدريب الجيد المقنن والممنهج على الأسس العلمية الصحيحة لابد ان يعطينا نتائج جيدة وهي بعملها تشارك في رفع المستوى العام للرياضي وهذا ما حصل مع القابلية تحمل السرعة والتي يحتاجها جميع لاعبي كرة القدم طول فترة المباراة . وهذا ما يؤكد به جواد كاظم (2005) " بان للاعبين كرة القدم تحتاجون الى إعداد بدني عالي بالنظر الى الحركات المستمرة لجميع اللاعبين ، وان وصول أجهزة للرياضي العضوية إلى مستوى متطور ومتكيف الرياضي وهو عمل الجهاز الدوري التنفسي، ويؤدي هذا التطور والتكيف إلى التفكير السليم للرياضي ، وبالعكس عندما يكون للرياضي يشعر بالتعب سيكون تفكيره بطيئا واستجاباته بطيئة ومتأخرة في كرة القدم حالات التعب تتطلب الاهتمام بعامل التحمل للسرعة"

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5-1 الاستنتاجات:

اعتماداً على ما تم التوصل اليه من نتائج استنتج الباحث :

1- أدت التمرينات بأسلوب (الاعداد التمثيل الغذائي) الى احداث تطور في بعض القابليات البيوهركية (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة) وتحمل الاداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة وهذا ظهر واضحا في الاختبارات البعدية للمجموعتين للاعبي كرة القدم للشباب

2- ان التمرينات بأسلوب (الاعداد التمثيل الغذائي) لها دور إيجابي في تطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

3- تفوق لاعبي كرة القدم للشباب الذين تدربوا بأسلوب تمرينات(الاعداد التمثيل الغذائي) على الاعبي الذين تدربوا بأسلوب المدرب والذي ظهر واضحا في الاختبارات البعدية للمجموعتين .

5-2 التوصيات :

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- استخدام تدريبات (الاعداد التمثيل الغذائي) لما لها من أهمية في تطوير القابليات البيو حركية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة .
 - 2- استخدام تدريبات (الاعداد التمثيل الغذائي) لتطوير قابليات بيو حركية وتحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة او المتقدمين .
 - 3- استخدام تدريبات (الاعداد التمثيل الغذائي) في العاب أخرى لها نفس متطلبات الأداء .
- المراجع والمصادر العربية
- جمال صبري فرج العبد الله : محاضرة اساليب التدريب الحديثة على طلبة الدكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ 2019/4/28 .
- (¹) محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2، بغداد، الدار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2008، ص6.
- (¹) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي و1998، ص21.
- (¹) امر الله البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي ، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص3
- (¹) صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، طبعة 1، دمشق ، مطبعة دار العرب، 2011م، ص38
- (¹) جمال صبري فرج : موسوعة المطاولة والتحمل التدريب – الفسيولوجيا – الانجاز ، ج1، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2019 ، ص180 .
- (¹) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره ، 2019 ، ص182
- (¹) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره ، 2019 ، ص185-186 .
- (¹) جمال صبري فرج ، مصدر سبق ذكره "2019، ص90
- * جمال صبري فرج : محاضرات التدريب الرياضي لطلبة الدكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015 .
- (¹) جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط – التدريب – الفسيولوجيا – الاصابات والتأهيل) ، بيروت دار الكتب العلمية ، 2018 ، ص478.
- (¹) محمد رضا المدامغة : علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط1 ، دار الوضاح للنشر، عمان 2017، ص643.
- (¹) محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 .
- (¹) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكره، 2018، ص481.
- (¹) عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص106
- (1) موفق المولى ، علي خليل : فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط2، الدوحة ، الراية للنشر ، 1997، ص145.
- (1) أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره، 2007، ص123.
- (3) مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ص104 .
- (¹) طه اسماعيل وآخرون (1993) اقتبسهُ أبو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص23.

- (1) بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعب تحمل السرعة، نشرة العاب القوى، ع 24، 1999، ص 30.
- (1) ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1996، ص 244.
- (2) كمال درويش واخرون: الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1998، ص 46.
- (3) احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفا للنشر والتوزيع-عمان، ط 1، 2014، ص 16.
- (4) محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 22.
- (1) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 68.
- (1) ابو العلا واحمد نصر: مصدر سبق ذكره، 1993، ص 140 - 143.
- (1) مفتي إبراهيم حمادة: مصدر سبق ذكره، ص 33.
- (1) أحمد عبد الدايم، علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة أختبارات - تخطيط - سجلات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 75.
- (1) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج 1: جامعة البصرة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998، ص 278.
- (1) وميض شامل كامل: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد)، 2012، ص 28.
- (1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 199.
- (1) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 236.
- (1) فتحي أحمد هادي السقاف: التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010، ص 124.
- (1) صالح شافي العاذي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، ط 1، دمشق، دار العرب، 2011، ص 353.
- (1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 106.
- (1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 72.
- (1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 72.
- (1) هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعب كرة القدم، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، بغداد، 2010، ص 13.
- 1- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط 1، بغداد، مكتب النور، 2010، ص 242.
- 1- جمال صبري فرج: عناصر اللياقة البدنية، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2011 - 2012.

1- امين خزل عبد: تدريب كرة القدم - المتطلبات الفسيولوجية والفنية، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014، ص 40.

1- هاشم ياسر حسن: تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1، الاردن، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص 13.

1- مصطفى جاسم عبد زيد وآخرون: التدريب الحديث في كرة القدم، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2020، ص 39.

(1) أثر تمرينات وظيفية بأسلوب التكيف الأيضي (MetCon) في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقابليات البيومترية وتحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين الشباب، جامعة الكوفة، 2021

(1) - ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000 ص 106

(1) اثير محمد صبري: تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993 ص 136

(1) طه اسماعيل وآخرون: مصدر سبق ذكره، 1989، ص 129

1- ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000 ص 106.

(1) اثير محمد صبري: تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993 ص 136.

1 طه إسماعيل (وآخرون) . المصدر السابق نفسه. ص 259.

1 - ستانوف تيموفج: ترجمة كاظم عبد الربيعي وعبد الله إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص 277-279.

(*) ينظر ملحق (4)

(*) ينظر ملحق ()

(1) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق، ص 148.

(2) حيدر عبدالرضا الخفاجي: المصدر السابق، ص 149.

(3) حيدر عبدالرضا الخفاجي : المصدر السابق نفسه، ص 156.

(1) حيدر عبدالرضا الخفاجي : المصدر السابق ص 160.

(*) ينظر ملحق () الخاص بالمحكمين .

(*) ينظر ملحق ()

(1) طه إسماعيل (وآخرون)؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص 17

(1) محمد علي احمد القط، وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 12

* انيتا بين: تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة، القاهرة ، دار الفاروق ، 2004 ، ص 70.

(1) موفق مجيد المولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2000، ص 200.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي وفق اسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 79.

(1) جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب - الفسيولوجيا - الانجاز) ، ج 1، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019، ص 309

(1) مهدي كاظم علي : " دراسة بعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في الانجاز الوثبة الثلاثية "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995، ص50.

(1) سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا بكرة اليد، جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراء ، 1996، ص98.

(1) كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن العشرين. عمان: الجامعة الأردنية، 2001، ص65

(1) سراج الدين عبد المنعم :الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)، ط1، مصر 2007 ، ص187 .

(2) ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : 2003

(1) صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص31.

(1) أبو العلا الفتاح و احمد نصر الدين :فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة 2003، ص192.

(4) باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، مطبعة شركة مجموعة العدالة ، 2008 ، ص 78-79 .

1 - جمال صبري فرج العبدالله ؛ مصدر سبق ذكره، 2019 ص112.

❖ (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حاسنين؛ فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقييم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997). ، ص64.

(1) أبو العلا عبد الفتاح - محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره 1997، ص64،

(1) مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال والبيومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣ ، ص 84.

2 - يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006، ص 322.

3 - يوسف لازم كماش وآخرون: اعداد وتدريب اللاعبين الناشئين بكرة القدم، عمان ، دار الايام للنشر والتوزيع، 2019، ص169.

(1) أياد حميد وحسام محمد ؛ المصدر السابق ، ص60.

(2) محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2011 ، ص343

(1) أحمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص118 .

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998 ، ص200.

(2)

(1) هاشم ياسر حسن : مصدر سبق ذكره ، ص13 .

(1) - ابو علي غالب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000 ص106،

(¹) اثير محمد صبري: تأ

المصادر الاجنبية

Phil Bennett and 1 more : OP.Cit , 2015, p 25 .(¹)

(¹)Jason Rook : Metabolic Conditioning : Rapid Fat Loss and Enhanced Athletic Performance Using Metabolic Training Techniques (Metabolic Conditioning and Rapid Weight Loss Book 1) ، 2014 ، p 30

(¹)Jason Rook : Metabolic Conditioning : Rapid Fat Loss and Enhanced Athletic Performance Using Metabolic Training Techniques (Metabolic Conditioning and Rapid Weight Loss Book 1) ، 2014 ، p 30

(¹)Jason Rook : OP.Cit ، 2014 ، p 30

. <https://www.mensjournal.com/health-fitness/metcon-training-full-body-workout>(¹)

Gavin Walsh : METCON1-Metabolic Conditioning For Faster Fat Loss ، 2012 ، p 40.(²)

_Aaron Huisman : 100 + Metcon Workouts ، 2018 ، p 10 .(¹)

T. Bompa : wwwHIIT high thighin intensity in training . ga 2016 /01/ biomotor_abilities in _ physical _ movement (¹)

Tudor O. Bompa. Strength, Muscular Endurance, and Power in Sports .Complete Speed Training Journal, June 22, 2008. (¹)

[http://hh.diva-](http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:529123/F)

(¹) portal.ory/smash/get/diva2:529123/F

Mark Jones. Hiit: How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52

(2)[Sage Surefire](#). Get Hiit Fit – Fast–Track Your Way to a Shredded Super–Fit New You with Hiit Workouts.(CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015)p.p19

1–Chad Waterbury ; muscle Revolution : The high– Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005, P: 112

(2)Mark Jones. : How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health .with High(Createspace Independent Pub, 2014)p.p52

Serafini, P.R.; Feito, Y.; Mangine, G.T. Self–reported measures of strength and sport–specific skills distinguish ranking in an international online fitness competition. J. Strength Cond. Res. 2017

Jack wilmore , al : physiology of sport and exercise , 4ed , human kinetics , usa (2) 2008 p2 .

(1) <http://www.topendsports.com/tests/-tests.htm>

ملحق (2)

يبين قائمة بأسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات

ت	الاسم	القب العملي	الاختصاص	مكان العمل
1.	حبيب علي طاهر	أ.د.	تدريب كرة طائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	عزيز كريم وناس	أ.د.	علم النفس كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	احمد مرتضى عبد الحسين	أ.د.	تدريب كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	طاهر يحيى ابراهيم	أ.د.	تدريب كرة قدم	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	مازن جليل عبد الرسول	أ.م.د.	اختبار وقياس كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6.	حسين حسون عباس	أ.د.	تدريب اثقال	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	حسن علي حسين	أ.د.	اختبار وقياس كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8.	خليل محمد ابراهيم	أ.د.	طرائق تدريس كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9.	رافد عبد الأمير	أ.د.	تدريب كرة قدم	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10.	قرار عبد الاله كريم	أ.م.د.	تدريب كرة قدم	تربية كربلاء
11.	خالد محمد رضا	أ.م.د.	تدريب كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

12.	ميثم محمد علي داعي الحق	م.م	تدريب كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
-----	-------------------------	-----	---------------	-----------------------

تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي

الاسبوع الاول

- زمن التدريبات في الوند التدريبية من القسم الرئيسي 26-32 دقيقة
- المكان: قاعة نادي الغدير الرياضي في كربلاء المقدسة
- الهدف: تطوير بعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المهاري

الترتيب	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	المجاميع	الراحة		زمن التمرين الوند	زمن الوحدة التدريبية
					بين التكرارات	بين المجاميع		
1	80%	40 ثا	3	3	30 ثا	60 ثا	11 د	30.3 دقيقة
3	85%	35 ثا	2	2	30 ثا	60 ثا	4.3 د	
5	80%	40 ثا	3	3	30 ثا	60 ثا	11 د	
11	90%	30 ثا	2	2	30 ثا	60 ثا	4 د	

الملاحظة الاولى/ يمنح اللاعب راحة دقيقة واحدة عند الانتقال من تمرين الى اخر.

الملاحظة الثانية/ جميع تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي تطبق بوزن الجسم والكرات الطبية.

الاسبوع الرابع

- زمن التدريبات في الوند التدريبية من القسم الرئيسي 26-32 دقيقة.
- المكان: قاعة نادي الغدير الرياضي في كربلاء المقدسة.
- الهدف: تطوير بعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المهاري.

الترتيب	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	المجاميع	الراحة		زمن التمرين الوند	زمن الوحدة التدريبية
					بين التكرارات	بين المجاميع		
10	80%	40 ثا	3	3	20 ثا	60 ثا	10 د	27.25 دقيقة

	9.25 د	60 ثا	20 ثا	3	3	35 ثا	85%	12
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	7
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	9

الملاحظة الاولى/ يمنح اللاعب راحة دقيقة واحدة عند الانتقال من تمرين الى اخر.
الملاحظة الثانية/ جميع تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي تطبق بوزن الجسم والكرات الطبية.

الاسبوع الثامن

- زمن التدريبات في الوند التدريبية من القسم الرئيسي 26-32 دقيقة.
- المكان: قاعة نادي الغدير الرياضي في كربلاء المقدسة.
- الهدف: تطوير بعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء المهاري.

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوند	الراحة		المجاميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	3.3
		بين المجاميع	بين التكرارات					
29 دقيقة	10 د	60 ثا	20 ثا	3	3	40 ثا	85%	13
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	14
	4 د	60 ثا	30 ثا	2	2	30 ثا	90%	15
	11 د	60 ثا	20 ثا	3	3	40 ثا	85%	17

الملاحظة الاولى/ يمنح اللاعب راحة دقيقة واحدة عند الانتقال من تمرين الى اخر.
الملاحظة الثانية/ جميع تدريبات الاعداد للتمثيل الغذائي تطبق بوزن الجسم والكرات الطبية.