ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تدريبات خاصة على بعض مؤشرات اللياقة البدنية والقياسات الانثربومترية للاعبي نادي القاسم بكرة القدم بالدوري الممتاز العراقي

م.م احمد سالم عبادي [1] ا.د أكرم حسين جبر الجنابي [2]
وزارة التربية [1]
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] Akream.hussein@qu.ed.iq, [2] as0931180@gmail.com)

المستخلص: وقد أهداف الدراسة:

1-التعرف الى الفروق في بعض القياسات الانثربومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية بمرحلتي الأعداء العام والخاص للاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم نتيجة المنهج المستخدم .

فروض البحث:

1-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات الانثربومترية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

2-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث، فيما تمثل مجتمع البحث لاعبوا نادي القاسم الرياضي للموسم 2022-2023 بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعب إما عينة البحث فقد تم اختياره بالطريقة الحصر الشامل (27) لاعب يمثلون المجموعة التجريبية.

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

1-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين بعض القياسات الجسمية (الكتلة، نسبة الشحوم، كتلة الشحوم، نسبة المكون العضلي، كتلة المكون العضلي) للاعبي نادي القاسم بكرة القدم خلال فترة الإعدادية

2-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين مؤشرات اللياقة البدنية (التحمل الهوائي، السرعة الانتقالية، القوة القصوى، القوة النسبية، المرونة قيد الدراسة للاعبي نادي القاسم بكرة القدم خلال الفترة الإعدادية

3-كان يعاني أكثر لاعبي نادي القاسم بكرة القدم من زيادة المكون الشحمي وهذا نتيجة لعدم توازن السعرات الحرارية الداخلة عن طريق الغذاء والمصروفة عن طريق الايض الغذائي والتدريب مما سبب في زيادة المكون الشحمي قبل فترة الإعدادية السابقة.

4-كان هناك ضعف في القوة العضلية وبناء العضلات لدى لاعبي نادي القاسم بكرة القدم وذلك لضعف الوحدات التدريبية المتخصصة في تطوير القوة مما سبب ضعف القوة وقلة المكون العضلي لديهم قبل الفترات التدريب السابقة .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

1-الاهتمام بالقياسات الانثربومترية (الجسمية) (الكتلة، كتلة الشحوم ونسبة الشحوم وكتلة العضلات ونسبة العضلات في الجسم) للاعبي كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة و مؤثر في مستوى اللياقة البدنية .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة- اللياقة البدنية - القياسات الانثربومترية- كرة القدم.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

يكمن نجاح التدريب الرياضي وتحقيق أهدافه في وصول اللاعب الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي ويعتبر التطور أحد سمات العصر الحديث إذ تطرق العلم لشتى مجالات الحياة لإحداث التغييرات اللازمة لرفع شأن الإنسان والارتقاء به في جميع جوانب الحياة ويعتبر المجال الرياضي أحد المجالات التي كان للعلم أثره الواضح في تطورها إذ أصبح الاهتمام بالفرد الرياضي من جميع النواحي اجتماعيا ونفسيا وعقليا وبدنيا بل تعدى ذلك لدراسة العلاقة بين اللاعب وبين الأجهزة والأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي .

وتسعى العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية للوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الانجازاتونظراً لما حظيت به التربية الرياضية من اهتمام كبير فقد كان للعبة كرة القدم النصيب الأكبر إذ إنها أكثر الألعاب شعبية في العالم لذا فإن دول العالم المتقدم تبذل الكثير من الجهود لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانية اللاعب البدنية والجسمية والمهارية والنفسية والخططية .

وتلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف الحجم في هذا الدور طبق النوع النشاط الرياضي وبلغ تشهره كرة القدم بعد لم تبلغه لعبه أخرى واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في المجال الرياضي خاصة الأندية الرياضية منهجه وسائل الإعلام منهجه أخرى لهذا التفت إليها العديد من الباحثين في المجال التربية الرياضية وتناولها بالدراسة والتحليل وأن العديد من المدارس التدريب الكروية في العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصر رئيس النجاح فرقه آو تمثل القياسات الجسمية في أطوالوأوزان الجسم وعلاقة كل بالأخرى ومن خلاله يمكن التنبؤ بمعلومات غاية الأهمية إذ تشير الدراسات الحديثة الى وجود ارتباطات عالية بين قياسات الجسمية ومستوى الأداء في الأنشطة المختلفة وعلى سبيل المثالي فضلا صحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضه الجمباز بينهما يفضل أطوال القامة المتوسطة والطويلة لرياضه السلة والطائرة واليد وكذلك كره القدم وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على أهم القياسات الانثربومترية (الجسمية) خلال فترتي الإعداد العام والخاص والمقارنة بينهما لما هذه القياسات من أهمية كبيرة وخصوصا نسبة المكون الشحمي ووزنه ونسبة العضلات ووزنها مما يشكل عائق على اللاعب في الأداء وفي تطوير اللياقة البدنية كذلك التعرف على مستوى العناصر اللياقة البدينة للاعبي كرة القدم خلال الفترة الإعدادية ومدى تغيرها المرافق مع التغيرات الانثربومترية .

مشكلة البحث:

إن لعبه كره القدم لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فهي تحتاج اللياقة بدنية عالية ومهارات خططية ونفسيه وكذلك كفاءة الأجهزة الوظيفية فضلا عن ارتباط هذه المتطلبات بالقياسات الانثروبوميترية لملائمة. وضرورية للاعب كره القدم ولكون الباحثان اشرفوا على تدريب عدد من الأندية العراقية بالدوري الممتاز ومن خلال متابعه المباراة والتدريبات وجدان المدربين لا يعيرون أهميه تذكر للقياسات الانثربومترية وعناصر اللياقة البدنية ومدى تغيرها خلال فترة الإعداد العام والخاص ومدى أثرت الفترات التدريبية في مكونات الجسم سواء نسبة الشحوم ووزنها وكتلة العضلات ووزنها لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة ودراستها هذا الموضوع من خلال بحث المستند على الأسس العلمية لتحقيق الأهداف الموضوع.

أهداف الدراسة:

1-التعرف الى الفروق في بعض القياسات الانثربومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية بمرحلتي الأعداء العام والخاص للاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم نتيجة المنهج المستخدم .

فروض البحث:

1-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات الانثربومترية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

2-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

مجالات البحث:

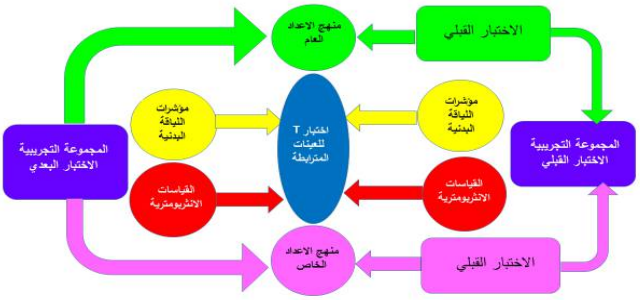
المجال البشري: لاعبي فريق نادي القاسم بكرة القدم للموسم الكروي 2023/2022.

المجال الزماني: من 2022/8/15لغاية 2023/2/15

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

المجال المكاني: ملعب الكفل الاولمبي.

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث (احمد بدر: 1978، ص33). كما موضح في شكل (1)



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2- 2 مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث لاعبوا نادي القاسم الرياضي للموسم 2022-2023 بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعب إما عينة البحث فقد تم اختياره بالطريقة الحصر الشامل (27) لاعب يمثلون المجموعة التجريبية (هزاع بن محمد الهزاع :_2010، ص80).

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لدى عينة البحث الكلية (ن= 27)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	165	2.50	164.0	0.66
2	الكتلة	كجم	70.5	3.90	71	870.
3	العمر الزمنى	سنة	26.9	2.11	25.20	0.15-
4	العمر التدريبي	سنة	6.15	1.80	5.5	1.45

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، إذ تراوحت معاملات الالتواء ما بين ±3، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية (سعيد جاسم الاسدي: 2008، ص 51).

2- 3 أدوات ووسائل جمع البيانات:

1- الاختبارات والمقاييس: القياسات الأنثروبومترية.

الاختبارات البدنية.

-اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل .

-اختبار قوة قصوى باستخدام الدينموميتر (ذراعين، جذع، رجلين) .

-اختبار المرونة (ذراعين، جذع، رجلين) .

-اختبار السرعة القصوى 50 متر .

2- الاستمارات:

-استمارة تسجيل بيانات اللاعبين واستمارة تسجيل القياسات قيد البحث.

-استمارة استطلاع رأى الخبراء (تحديد عناصر اللياقة البدنية)(تحديد أهم القياسات الانثروبومترية)

2- الأدوات والأجهزة: (شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، ميزان طبي لقياس الكتلة لأقرب كجم وقياس طول اللاعب، كاميرا فيديو ديجتال، وجهاز داينمو ميتر متعدد الإغراض ليقاس القوة القصوى، ساعة إيقاف (Stop Watch)، برنامج EXCEL، جهاز الكلاب لقياس نسبة الشحوم، جهاز قياس محيطات الجسم).

شكل (2) يوضح الأجهزة المستخدمة في البحث (ميزان وقياس الطول ، قياس محيطات الجسم ،جهاز قياس نسبة الشحوم، الداينمو ميتر، ساعة توقيت، شريط قياس)

2- 4 استمارة استطلاع رأى الخبراء: قامت الباحثان بتصميم استماراتي استطلاع رأى الخبراء في التالي:

استطلاع رأى الخبراء في تدريبات وأزمنة الوحدات التدريبية بعمل استطلاع رأى الخبراء في مجال كرة القدم ذوي الخبرة العلمية والعملية.

2- 5 الدراسة الاستطلاعية: أهداف الدراسة الاستطلاعية:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء البحث.

-معرفة المشاكل والصعوبات وتفاديها

-تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.

-ترتيب القياسات لسهولة القياس والتوفير في الوقت والجهد (ليندال دافيد وف: 1988، ص538).

2- 6 التجربة الرئيسة: قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي وعلى ملعب الكفل محافظة بابل ولمدة يومين:

اليوم الإول: إجراء القياسات الجسمية: القياسات الأنثروبومترية (قيس ناجي وبسطويسي أحمد: 1987، ص139).

اليوم الثاني: الاختبارات البدنية: الاختبارات البدنية.

-اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل الهوائي (VO2MAX)

-اختبار قوة قصوى باستخدام الدينموميتر (ذراعين، جذع، رجلين)

-اختبار المرونة (ذراعين ،جذع،رجلين)

-اختبار السرعة القصوى (الربيعي، وموفق المولى: 1988، ص129).

قام الباحثان بأعداد تدريبات خاصة لفترة الإعدادية (العام والخاص) ضمن سقف زمني كما مبين في جدول (2) وكما موضح في ملحق (1).

جدول (2) يبين تدريبات وأزمنة وعدد الوحدات التدريبية

م	القدرات البدنية	عدد الوحدات في الأسبوع	الزمن التمرين د	الزمن الكلي د
1	المطاولة	3	12	216
2	القوة	2	8	96
3	السرعة	2	7	84
4	الرشاقة	2	10	120
5	تحمل خاص	2	15	180
6	المجموع	696 د		

وقام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي وعلى ملعب الكفل محافظة بابل ولمدة يومين :

اليوم الأول: إجراء القياسات الجسمية: القياسات الأنثروبومترية.

اليوم الثاني: الاختبارات البدنية:

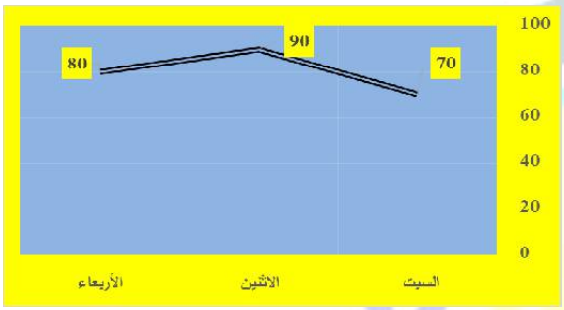
-اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل .

-اختبار قوة قصوى باستخدام الدينموميتر (ذراعين، جذع، رجلين).

-اختبار المرونة (ذراعين، جذع،رجلين).

-اختبار السرعة القصوى.

شكل (3) يوضح مستويات الأحمال التدريبية خلال أسابيع التدريب الستة بأسلوب تموج (3-1)



شكل (4) يوضح تموجية الحمل خلال أيام التدريب بأسلوب (2- 1) في الأسبوع الثاني

2- 8 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي.الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق للعينات المترابطة، النسبة المئوية).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الانثربومترية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة ومستوى الدلالة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات الانثربومترية

	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الكتلة كغم	74.81	5.20	70.81	7.84	9.09	0.00
2	مؤشر كتلة الجسم	24.30	1.82	22.94	2.00	8.79	0.00
3	نسبة شحوم %	34.52	1.67	17.00	2.84	5.35	0.00
4	كتلة الشحوم كغم	15.90	3.09	12.17	3.21	8.09	0.00
5	المكون العضلي%	25.90	3.09	33.55	2.43	5.12	0.00
6	وزن المكون العضلي كغم	21.24	4.42	23.94	4.42	2.30	0.03
7	القوة النسبية	0.32	0.04	0.35	0.02	2.39	0.02

يتضح من الجدول أعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة للمتغيرات قيد الدراسة ومنها الكتلة كغم إذ بلغت مستوى الدلالة (0.00) مؤشر كتلة الجسم نسبة شحوم % بلغت مستوى الدلالة (0.00) بلغت مستوى الدلالة (0.00) كتلة الشحوم ونسبة المكون % المكون العضلي بلغت مستوى الدلالة (0.00) وزن المكون العضلي بلغت مستوى الدلالة (0.03) والقوة النسبية بلغت مستوى الدلالة (00.2) مما يدل على أن جميع المتغيرات قيد الدراسة كان معنوية ولصالح الاختبار البعيد لأفراد عينة البحث . وهذا الفروقات التي احدثا المنهج المعد من قبل الباحثان كان له أهمية كبيرة في تنزيل الكتلة باتجاه الدهون وتصعيد نسبة العضلات وهي أهداف يسعى إليها جميع المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم حيث تعتبر نسبة الدهون (الشحوم) عبئ كبير على الرياضيين إثناء النشاط وخصوصا في الرياضة الاحترافية مثل كرة القدم وزيادة الكتلة العضلية سوف يكون له تأثير كبير في القوة وهو العنصر الكبير ومتطلب للعديد من الاداءات في كرة القدم وخوصا من حيث ركل الكرة والمناولة والقفز والسرعة .

وان زيادة المكتسب من السعرات الحرارية من طريق زيادة الغذاء سواء كان عن طريق تناول الكاربوهيدرات أو الدهون أو البروتين سوف يكون هو السبب الرئيس في زيادة تراكم الشحوم في العضلات وان استخدام أسلوب الغذاء المناسب والمحسوب بالسعرات الحرارية سوف يعمل على زيادة استهلاك الطاقة أثناء التمرين بشكل اكبر من بقية الأساليب وهذا يساهم بشكل كبير بالضغط على العضلات من ناحيتين الأولى استهلاك طاقة اكبر وثانيا تحفيز العضلات للعمل بشكل أفضل وهذا ما أكده (تشارلز غلاس واخرون: 2019، ص4)، والشكل التالي يوضح نسبة الشحوم لدى أفراد عينة البحث.

شكل (3) يوضح قيمة المتغيرات الانثرومترية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي

وان الفروق ظهرت معنوية في قياس نسبة الشحوم بين الاختبار القبلي والبعدي في نسبة الشحوم كنسبة وزن، إذ يعد هذا التدريب العلمي المدروس من أساليب التدريب الراقية التي من شانئها تطوير اغلب متطلبات العضلات من حيث استهلاك الطاقة مختلفة ساهمت بشكل كبير في استهلاك الطاقة بشكل أفضل وتحويل اغلب الشحوم التي تراكم في العضلات الى طاقة إثناء الأداء إضافة الى التزام اللاعبين ببرنامج غذاء متكامل إثناء فترة التدريب وهي من المتطلبات لنجاح التدريب في مجال الرياضي وهذا ما أكده (جيمس فيليبيج واخرون، 2008) أن التركيز على التدريبات المنفرد كعناصر للياقة البدنية هو الأهم في البرنامج التدريبي من اجل الوصول الى مستويات عالية من التفصيل وتصعيد القوة وهذا يظهر من خلال زيادة في المكون العضلي ونسبة العضلات وهو الهدف الذي يسعى إليه اللاعبين إثناء فترة الإعداد العام من حيث زيادة الكتلة العضلية وتقليل نسبة الشحوم فأجسامهم (جيمس فيليبيج وهوجو ريفيرا: 2018، ص 135).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة ومستوى الدلالة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدينة

	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	تحمل هوائي 1200م	5.03	0.28	4.46	0.37	90.27	0.00
2	سرعة قصوى 50م	6.87	0.20	6.16	0.14	87.49	0.00
3	قوة قصوى رجلين داينوميتر	59.44	4.94	77.33	5.78	18.31	0.00
4	قوة قصوى ذراعين داينوميتر	39.44	4.40	49.11	3.21	16.41	0.00
5	قوة قصوى بطن داينوميتر	45.78	2.74	61.89	4.15	12.35	0.00
6	قوة قصوى ظهر داينوميتر	39.22	3.14	47.44	3.16	4.36	0.00
7	مرونة رجلين فتحة البرجل	142.56	16.15	148.89	10.99	31.54	0.00
8	مرونة ذراعين بالعصا	41.44	4.52	32.11	1.48	21.46	0.00
9	مرونة ظهر فوق الصندوق	11.11	1.46	4.67	1.70	18.38	0.00
10	مرونة بطن كوبرا	23.78	0.35	32.00	1.11	27.14	0.00

يتضح من الجدول أعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة للمتغيرات قيد الدراسة ومنها اختبار 1200 متر إذ بلغت مستوى الدلالة (0.00) وفي اختبار سرعة قصوى 50م بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى رجلين داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى ذراعين داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى بطن داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى ظهر داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة رجلين فتحة البرجل بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة ذراعين بالعصا بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة ظهر فوق الصندوق بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة بطن كوبرا ويتضح من الجدول السابق الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث نادي القاسم الرياضي ولصالح الاختبار البعدي في جميع متغيرات البحث قيد الدراسة وفي عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة تحمل هوائي 1200 متر وسرعة قصوى 50م قوة قصوى رجلين داينوميتر وقوة قصوى ذراعين داينوميتر وقوة قصوى بطن داينوميتر وقوة قصوى ظهر و داينوميتر ومرونة رجلين فتحة البرج ومرونة ذراعين بالعصا ومرونة ظهر فوق الصندوق ومرونة بطن كوبراوان هذا التطور كان نتيجة للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والذي كان واضح التأثير في المتغيرات قيد الدراسة إذ أن الوحدات التدريبية التي كانت في بداية الإعداد العام والتي كانت تهدف الى تطوير عنصر التحمل العام وهو الحجر الأساس لبناء الرياضي في هذه الفترة قد حقق تطور ملحوظ في اختبار (1200 متر) كذلك عنصر السرعة القصوى الذي حقق تطور واضح لدى لاعبي نادي القاسم وهذا ما أكده العديد من الخبراء في مجال التدريب أن إعطاء وحدات تدريبية منظمة من حيث العدد والحجم والشدة من شانئها أن تحدث تأثير ملحوظ في عملية التطور والتكيف (صريح عبد الكريم الفضلي: ، ص-8284).

كذلك في اختبار القوة القصوى بالداينوميتر لقياس قوة الذراعين والرجلين والظهر والبطن وهي الأجزاء المهمة للاعبي كرة القدم والتي يحتاج إليها كثيرا في فترات المنافسات ومقاومة الجسم والأدوات ولمنافس وان المنهج المعد من قبل الباحثان اعتمد في فترة الأعداد العام على الإثقال في صالات الجيم وفي فترة الإعداد الخاص اعتمد على تدريبات القوة السريعة بمقاومة الجسم في الملعب وهذا مواقف مع العديد من آراء الخبراء والمنظرين في مجال التدريب الرياضي (عامر فاخر شغاتي، حسين علي: ص32).

كذلك يلعب عنصر المرونة دور كبير في المحافظة على الجسم من الإصابات ويدعم العناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة وان زيادة المرونة يمكن أن يطور السرعة والقوة بشكل مستمر لذلك ركز الباحثان على تطوير هذه العناصر في كل وحدة تدريبية وهذا ما أكده (عبد الله حسين اللامي: 2006، ص82)، والشكل (2) يوضح المتغيرات الانثربومترية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي .

شكل (4) يوضح قيمة المتغيرات البدنية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

1-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين بعض القياسات الجسمية (الكتلة، نسبة الشحوم، كتلة الشحوم، نسبة المكون العضلي، كتلة المكون العضلي) للاعبي نادي القاسم بكرة القدم خلال فترة الإعدادية

2-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين مؤشرات اللياقة البدينة (التحمل الهوائي، السرعة الانتقالية، القوة القصوى، القوة النسبية، المرونة قيد الدراسة للاعبي نادي القاسم بكرة القدم خلال الفترة الإعدادية

3-كان يعاني أكثر لاعبي نادي القاسم بكرة القدم من زيادة المكون الشحمي وهذا نتيجة لعدم تو ازن السعرات الحرارية الداخلة عن طريق الغذاء والمصروفة عن طريق الايض الغذائي والتدريب مما سبب في زيادة المكون الشحمي قبل فترة الإعدادية السابقة.

4-كان هناك ضعف في القوة العضلية وبناء العضلات لدى لاعبي نادي القاسم بكرة القدم وذلك لضعف الوحدات التدريبية المتخصصة في تطوير القوة مما سبب ضعف القوة وقلة المكون العضلي لديهم قبل الفترات التدريب السابقة .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

1-الاهتمام بالقياسات الانثربومترية (الجسمية) (الكتلة، كتلة الشحوم ونسبة الشحوم و كتلة العضلات ونسبة العضلات في الجسم) للاعبي كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة ومؤثر في مستوى اللياقة البدينة .

2-الاهتمام الاختبارات للياقة البدنية (التحمل العام والقوة والسرعة والرشاقة والتحمل الخاص) للاعبي كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة ومؤثر في مستوى اللاعب بصورة عامة

3-قيام دراسات مشابهة في فترات المنافسات والفترة الانتقالية للتعرف على هذه المتغيرات لما لها من دور كبير في تحديد مستوى اللاعب.

4-استخدام أجهزة وأدوات حديثة للتعرف على المتغيرات قيد الدراسة .

المصادر

[1] احمد بدر؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط4: (وكاله المطبوعات، الكويت، 1978).

[2] هزاع بن محمد الهزاع؛ **القياسات الجسمية الانثربومترية للإنسان، في مدينة الرياض**: (جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2010).

[3] سعيد جاسم الاسدي؛ **اخلاقيات البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية والتربوية**: (البصرة، مؤسسة وارث الثقافية، 2008).

[4] ندال دافيد وف؛ **مدخل علم النفس** (ترجمة) سيد طواب واخرون، ط3: (دار ماكرو جيل، القاهرة، 1988).

[5] قيس ناجي وبسطويسي أحمد؛ **الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة**: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).

[6] كاظم الربيعي، وموفق المولى؛ **الإعداد البدني لكرة القدم**: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988).

[7] تشارلز غلاس ونيكل كوكران؛ **اسابات كمال الأجسام ونحت الجسم**: (بيروت، مطابع القلم للنشر والتوزيع، 2019).

[8] جيمس فيلبيج وهوجو ريفيرا؛ **دليل نحت الجسم، تدريبات سريعة**: (دار المأمون، القاهر ة، 2018).

[9] صريح عبد الكريم الفضلي: **أسس التدريب الرياضي والبايوميكانيك الحركي**: (دار القلم للنشر والتوزيع، بغداد، 2010).

[10]عامر فاخر شغاتي، حسين علي؛ **استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي**: (دار بيروت للنشر والتوزيع، بغداد).

[11]عبد الله حسين اللامي؛ **أسس التدريب الرياضي للكليات التربية الرياضية**: (مطبعة النجف الاشرف، 2010).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452

ملحق (1) يوضح التمرينات الخاصة خلال فترة الإعدادية (العام) كنموذج للتدريبات

الجزء		الزمن	هدف التين	شرح التمرين	شكل التمرين	طريقة التدريب	حمل التمرين		
							الشدة	الحجم	الراحة
التمهيدي		15 د	تهيئة أجهزة الجسم	هرولة نصف ملعب +مرونة متحركة		التدريب المستمر	%60	15 د	-
الرئيسي	البدني		التحمل العام	حول الملعب جري متوسط + هرولة		فتري منخفض الشدة	%70	22د	4د
	المهاري								
الختامي									

وحدة التدريب اليومية (٤)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توازن + قوة عامة
اليوم : الأربعاء	زمن الوحدة : ٩٠	درجة الحمل اليومي : أقصى	الجري بالكرة

الجزء		الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
							الشدة	حجم - مج	الراحة
التمهيدي		١٥ د	تهيئة أجهزة الجسم	جري داخل مساحة (٢٠×١٠)م مع أداء مرونة متحركة (برنامج 11+) .		مستمر	% ٤٥	١٥ د	٠ ث
الرئيسي	البدني	٨,٥ د ٦ د ١٢ د ٥,٥ د ١٠ د	توازن ثابت قوة عامة	١-الوقوف على قدم واحدة . ٢- نصف وقوف مواجهة الزميل ، تبادل رمي الكرة . ٣- إلقاء مع تشبيك اليدين خلف الرأس والمشي للأمام مسافة ١٠ متر . ٤- تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارتفاع ٦٠ سم . ٥- انبطاح مائل فوق كرة والمشي للأمام مسافة ١٠ متر .		فتري منخفض فتري مرتفع	% ٥٠ % ٦٠ % ٨٥ % ٨٠ % ٨٥	١د x ٦ ١د x ٤ ٤ x ٢ ٣٠ x ٣ ٤ x ٢	٣٠ث ٣٠ ث ١د x ٢د ١ د ٢ د
	المهاري	١٦ د ١٢	الجري بالكرة تقسيمة مشروطة قوة عامة	٦ – كل لاعب كرة ، الجري داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأقماع أو الزملاء . ٧- اللعب (٢ضد٢) في مساحة (٣٠×٢٠) متر .		فتري منخفض تكراري	% ٦٥ % ٩٥	٥د x ٣ ٤ x ١,٥د	٣٠ ث ٢ د
الختامي		٥ د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف داخل دائرة منطقة الـ١٨ باردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطالات للعضلات .		مستمر	%٣٠	٥ د	٠ ث

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023
ISSN: 1658- 8452