



معلومات البحث
الاستلام: 2019/5/3
القبول: 2019/5/24
تاريخ النشر: 2019/7/30

أثر تمارينات خاصة في تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين بكرة القدم

م.د. سندس سليم عبد الرحمن

العراق. مديرية تربية بابل/اعدادية المتميزات للبنات

babylonshoot@yahoo.com

الملخص

كرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات إلى تدريبات التحمل الخاص التي يجب ان تستخدم بوسائل تنظيمية مختلفة ومؤثرة في عمليات تحسين التطور البدني والوظيفي وهذا يحصل من خلال استخدام تمارينات خاصة في الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين من شأنها قدرات الوظيفية اللاكتيكية والبدنية . وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات الخاصة المعدة في تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم 2018-2019 .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي ووسائل جمع البيانات التي اشتملت على الاجهزة والادوات والقياسات والتمارين الخاصة المستخدمة والوسائل الاحصائية , وتم استحصال النتائج وتبويبها في جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها وتم من خلال المناقشة والتوصل الى بعض الاستنتاجات ان استخدام التمارينات الخاصة المعدة ساهمت في تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

وعلى ضوء ذلك توصي الباحثة على ضرورة استخدام التدريبات المنتظمة بالتمارين الخاصة في تدريب اللاعبين لاستهداف المتطلبات الخاصة وتطويرها وخصوصا متطلبات التكيف الوظيفي والاي تتعلق بظهور التعب عند اللاعبين وقابليتهم على التحمل الخاص للعبة .

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة , كرة القدم

Abstract

The effect of special exercises in developing the athletic ability and endurance of players (*)

Researcher

Sundus Saleem Abdulrahman

Directorate of Education Babylon / Preparatory Girls

Babylonshoot@yahoo.com

Football is one of the sports in which elevation and achievement are required for special endurance exercises which must be used by various organizational means and are effective in improving physical and functional development. This is achieved through the use of special exercises in the training modules during the preparation period for the players who have functional abilities Lactic and physical.

The aim of the research was to:

- Understanding the effect of special exercises in developing the athletic ability and special tolerance of the players of the University of Babylon football 2018-2019.

The researcher used the experimental method in the tribal and remote testing and data collection methods, which included the tools, measurements, special exercises used and the statistical means. The results were obtained and tabulated in tables, and then analyzed and discussed.

The special exercises contributed to the development of the athletic ability and special tolerance of the players of the University of Babylon football.

In light of this, the researcher recommends:

The need to use regular exercises in special exercises in the training of players to target and develop special requirements, especially the requirements of functional adjustment and do not relate to the emergence of fatigue in the players and their susceptibility to the special endurance of the game

Keywords: special exercises, football

1- المقدمة:

ان التخطيط السليم للتدريب الرياضي من اهم عوامل ضمان نجاح العملية التدريبية اذ يتضمن التصور الواعي والمنطقي لظروف التدريب والطرق والوسائل الخاصة بتحقيق الاهداف المحددة لمراحل وفترات التدريب الرياضي الذي يتضمن التنوع في اساليب التدريب المختلفة.

ولعبة كرة القدم من الالعب الفرقة التي حققت انتشارا واسعا في ارجاء العالم لما لها من شعبية كبيرة ومزايا تربية وبدنية وعقلية , وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى اداء لاعبيها ونتائج مبارياتها ومتطلباتها البدنية مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخططيه جديدة ينبغي مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها .

وهي من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبون أثناء أدائهم لتدريبات التحمل الخاص بالأساليب التدريبية المختلفة مما يتطلب منهم التكيف لظروف التعب الحاصلة نتيجة الجهد العالي للمنافسات اذ قد تستمر المباراة الواحدة الى اكثر من ساعتين يجري فيها اللاعبون كلبو مترات عديدة ويسرع مختلفة مما يتطلب منهم قابلية تحمل خاص وتحمل التعب.

لذا فان كثير من التغيرات الفسيولوجيا سوف تحدث على اجهزة الجسم نتيجة للمجهود البدني الكبير الذي يبذله اللاعب في المباراة ,وان اعادة اللاعب الى حالته الطبيعية سوف تزيد كفاءة اللاعب البدنية فضلا عن مقدرته بالاستمرار بالكفاءة نفسها التي بدا بها المباراة او القرية منها والذي ينعكس على تحقيق الانجازات الرياضية العالية وان ارتباط تلك التغيرات الفسيولوجية بالتدريب الرياضي من خلال استخدام الطريقة او الوسيلة التدريبية المناسبة والصفات البدنية اللازمة والتمرينات المستخدمة.

ويعد التحمل الخاص من الصفات البدنية المهمة في اداء وانجاز اللاعبين بكرة القدم .

أذ يعرف بانه العلاقة بين صفة التحمل واداء تخصصي معين , ومفهوم التحمل الخاص لا يقتصر على قابلية الرياضي لمقاومة التعب في أداء بدني تخصصي ، بل مدى قدرته على الاداء بكفاءة عالية وفي زمن محدد .

ولذلك فان تكثف التمرينات وتخصصها هي واحدة من الاساليب المتبعة لتطوير تلك القابليات فضلا عن ثباتها في الظروف المتغيرة , ولذلك يجب الاهتمام بأسس تصميم التمرينات اذ يكون انجازها ملائما لتكون لها قيمة فعالة ,بالإضافة ان تتضمن تلك التمرينات بأنواعها, جزأ كبيرا من مكونات المباريات الحقيقية التي من خلالها يصبح اللاعبون اكثر تكيف وجاهزية للعب بالأخص عند التنافس او الجهد البدني.

وتتجلى اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة للاعبين القدم كرة من شأنها رفع قابلية لتحمل التعب وعدم ظهوره في وقت مبكر من المباراة من خلال رفع القابلية اللاكتيكية والتحمل الخاص المتمثل بالسرعة والقوة الخاصة للاعبين .

ان الاعداد البدني الخاص للاعبين هدفه تطوير الصفات البدنية الضرورية للأداء, من خلال اعداد تمارين خاصة تستهدف القابلية المطلوبة والصفة المراد تطويرها ومن الملاحظ ان كرة القدم لعبة تحتاج من اللاعبين العديد من الصفات والقدرات البدنية كون ان فعاليتها تتميز بالمزيج من الاداء اللاوكسجيني والاداء الاوكسجيني اذ يحتاج لاعب كرة القدم للعب في مساحات ضيقة والانطلاق لمسافات قصيرة بأسرع وقت للوصول الى الكرة او اخذ فراغ او محاولة الوصول للكرة قبل المهاجم لأبعاها في حالات الدفاع كل هذا يتطلب من اللاعبين التمتع بقابليات خاصة والتكيف لظروف المباريات وتكاملتها بتركيز عالي وهذا يتطلب من اللاعب العمل بنظام الاوكسجيني لفترات منقطعة في المباراة قد تكون هذه الفترات حاسمة في نتائج المباراة ومن خلال ذلك ارتأت الباحثة اعداد تمارين خاصة لرفع القدرات اللاوكسجينية للاعبين وقابلية تحملهم في السرعة والقوة الخاصة والتي هي من متطلبات اللاعب الجيد للحفاظ على تركيزه ومهارته طيلة فترة المباراة وبالتالي تحقيق الانجاز .

التعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم 2018-2019 .

للتمارين الخاصة المعدة التعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم 2018-2019 .

المجال البشري : : لاعبو منتخب جامعة بابل بكرة القدم للعام 2019-2018.

المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

المجال أزماني : المدة من 2019/2/4 ولغاية 2019/4/1 .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم للعام الدراسي

2018-2019 والبالغ عددهم (18) لاعباً وقد اخترت 16 لاعبا وينسبة 80 % من مجتمع

الاصل اذ تم استبعاد حراس المرمى من العينة لخصوصية تدريبيهم

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

الملاحظة

المقابلة الشخصية

الاستبانة

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

جهاز قياس الطول والوزن امريكي الصنع عدد (1)

ساعة توقيت يدوية الكترونية صينية الصنع عدد (2)

كرات قدم عدد (10)

شواخص عدد (10)

ملعب كرة قدم

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-2 : اختبار القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية

اختبار الخطوة (30) ثانية

(gene m . adams.1990 .pp.105-106)

الغرض : قياس القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية

الادوات : صندوق (step - test) خشبي بارتفاع (40سم) ، ساعة توقيت ، صافرة ، ميزان لقياس الوزن .

وصف الاداء : يقف المختبر (اللاعب) امام الصندوق الذي ارتفاعه (40سم) من خلال وضع احد رجليه على الصندوق والاخرى على الارض بحيث يكون وزن الجسم مستند على الرجل الحرة (على الارض) بينما تكون الرجل الاخرى موضوعة على الصندوق عند بدء الاختبار عندما يتم رفع الجسم الى الاعلى من خلال تحريك الجسم الى الاعلى وفي جميع الحالات تكون الرجل الحرة مستقيمة مع الظهر باستقامة واحدة ويستعان بها في الدفع الى الاعلى . كذلك يستعان بالذراعين في حفظ توازن الجسم خلال فترة اداء الاختبار يشترط عدم استخدامها بالدفع عن طريق المرجحة ويتمثل ايقاع الاداء في عدتين (واحد - ثنين واحد للأعلى اثنين للأسفل)

التسجيل : يحسب للمختبر عدد الخطوات التي يؤديها صعوداً او هبوطاً ولمدة (30 ثا) ولحساب مقدار القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية تتم من خلال المعادلة الاتية
وزن الرياضي (كغم) x 0.4 x عدد الخطوات

2-4-2-3 اختبارات التحمل الخاص للرجلين (تحمل السرعة ، تحمل القوة) وتشمل

- اختبار: الجري المكوكي 8×25 م من البدء العالي.

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1980، ص 214-216)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين .

- الأدوات :

1- شريط قياس .

2- شريط لاصق .

3- ساعة إيقاف عدد (2)

4- ساحة مستوية أطول من 30 م .

5- صافرة عدد (2)

- مواصفات الأداء :

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (25 م) ، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية ، يكرر هذا الأداء (8) مرات لتصبح المسافة المقطوعة $8 \times 25 = 200$ م

- التسجيل : يسجل اللاعب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة (8×25 م) بالثانية وأجزائها .

- اختبار : القفز العمودي من وضع (الركبتين نصف ثني) لمدة 30(ثانية)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

- الأدوات : ساعة إيقاف عدد ، حبل (لتحديد ارتفاع الورك عند القفز) .

- مواصفات الأداء : عند البدء من وضع (الركبتين نصف ثني) يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان تماماً وتترك القدمان الأرض في كل قفزة ، يستمر المختبر بالقفز لمدة 30 ثانية .

- التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال 30 ثانية .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (3) لاعبين من نفس عينة البحث يوم الاربعاء المصادف (2019/2/6) في ملعب جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتحقيق الاغراض التالية :

- تحقيق الاسس العلمية للاختبار , التأكد من ملائمة الاختبارات للعينة .
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات , تهيئة فريق العمل المساعد* .
- تهيئة مكان اجراء التجربة والتأكد من توافر وصلاحيات الاجهزة والادوات اللازمة.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

2-4-4-1 صدق الاختبارات:

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك لتحقيق من صدق الاختبارات من خلال تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وبنفس الظروف.

2-4-4-2 ثبات الاختبارات:

ومن اجل معرفة مدى ثبات نتائج الاختبارات اعتمدت الباحثة طريقة الاختبار واعادة الاختبار من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية وذلك بتطبيق الاختبار الاول في يوم الاربعاء المصادف (2019/2/6) وبعد 6 ايام تم اعادة الاختبار في يوم الاثنين المصادف (2019/2/11) وتم معالجة البيانات احصائيا من خلال تطبيق الوسيلة الاحصائية معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبار الاول والاختبار الثاني وقد تم استخراج النتائج من خلال مقارنة قيمة الارتباط المحسوبة مع الجدولية عند درجة الحرية (15) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين بالجدول (2)

2-4-4-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار بأنها "معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما وتقوم على أدله يمكن للغير أن يثبتوا من صحتها. (علي سلوم جواد , مازن حسن جاسم , 2011, ص123) وان الاختبار يعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن يصححه.

* فريق العمل المساعد

1- أ.م.د. حذيفة الحربي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بابل.

2- أ.م.د. نبيل كاظم هرييد/مديرية التربية الرياضية. جامعة بابل .

3- أ.م.د. نبيل عبد الكاظم عذاب/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بابل

الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات
0.98 .7	0.91 .4	1. القدرة اللاكتيكية اللاهوائية
0.97 .8	0.89 .5	2. الجري المكوكي 25×8م من البدء العالي
0.91 .9	0.95 .6	3. القفز العمودي من وضع الركبتين نصف ثني (30) ثا

2-4-5 التجربة الرئيسية :

2-4-5-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف (2019/2/14) في الساعة التاسعة صباحا ملعب كرة القدم لجامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ تم اجراء الاختبار التحمل الخاص واختبار القدرة اللاكتيكية

2-4-5-2 التمرينات الخاصة :

بعد اجراء الاختبارات القبلية قامت الباحثة بتنفيذ التمرينات الخاصة المعدة ، اذ اشتملت التمرينات الخاصة مجموعة من التمرينات المنوعة هدفها تطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم عينة البحث .

استمر تطبيق برنامج التمرينات لمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، ليومي الاحد والاثنين والاربعاء من كل اسبوع بواقع 25 دقيقة من القسم الرئيسي أذ طبق البرنامج في يوم الاحد (2019/2/17) ولمدة 6 اسابيع وبشدة (80-90%) ومدة الوحدة التدريبية الواحدة (60) د. وتم استخدام بعض الوسائل والادوات مثل (الشواخص ، الكرات ، الساعة اليدوية ، الكرات الطبية) وكانت تحت اشراف المدرب وتهدف التجربة لتطوير القدرة اللاكتيكية والتحمل الخاص للاعبين عينة البحث .

2-4-5-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاثنين المصادف (2019/3/22) في تمام الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

2-5 الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج دراستها

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق لمتغيرات القدرة اللاهوائية (اللاكتيكية) والتحمل الخاص (السرعة والقوة) في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى							
		وحدة القياس	قبلي		بعدي		T.TEST	مستوى الدلالة	المعنوية
			س-	ع	س-	ع			
1	القدرة اللاهوائية اللاكتيكية (30) ثا	ثا	67	12.04	55	10.23	6.765	0.000	معنوي
2	تحمل سرعة رجلين (الجري المكوكي)	دقيقة	1,32	0.36	1.27	12.04	5.09	0.000	معنوي
3	تحمل قوة القفز العمودي(نصف ثني)	عدة /ثا	22	1.26	26.66	8.33	7.73	0.000	معنوي

معنوي عند درجة حرية 15 ومستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول (2) يتبين لنا متوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة البحث في نتائج اختبارات القدرة اللاهوائية التحمل الخاص، ومن خلال معالجة الباحثة للبيانات إحصائياً باستخدام اختبار (t.test) للعينات المستقلة، اذ كانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة عند درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، يتبين لنا بان جميع المتغيرات المبحوثة حققت نتائج ايجابية مما يدل على فاعلية التمرينات المستخدمة .

وتعزو الباحثة تلك الفروق الى تأثير التمارين فضلاً عن التحسن الوظيفي الذي حدث في اجهزة الجسم ، إذ يتميز بناء الجسم الرياضي بالتكيف السريع للأحمال التدريبية عند تعرضه الى تكرارات في عملية التدريب ، حيث ان ممارسة التدريب الرياضي بشكل عام تفرض تكيفات ايجابية على الجسم وقدرتها على القيام بوظائفها بكفاءة عالية أكثر من العضلة الغير مدربة ، وان التدريب البدني على المدى الطويل يؤدي الى حصول تغيرات في عموم أجهزة الجسم وبدرجات متفاوتة حسب نوع الفعالية وطبيعة العمل ، ولهذا ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية وذلك يعود الى التعامل مع مكونات حمل التدريب من ارتفاع الشدة وانخفاض الحجم نسبياً وقلة فترة الراحة ، وهي عوامل مهمة في تطوير هذه المتغيرات وهذا يتفق مع اغلب ما أشارت إليه المصادر والدراسات والتي تشير الى أن التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات بيولوجية في اجهزة الجسم بصفة مؤقتة او دائمية .

كما أكدت (قاسم حسن ومحمود الشاطي) "جميع التغيرات الوظيفية والكيميائية في الأجهزة والأعضاء الناتجة عن تأثير الحمل الخارجي

(قاسم حسن المندلوي ، محمود الشاطي ، 1987، ص39)

وان نتيجة التغيرات الحاصلة في الاختبارات لما تضمنته منهج التمرينات للقدرات التي أثرت بشكل ايجابي في أداء مجموعة البحث في تلك الاختبارات ، إذ كلما كان هناك زيادة في القدرات

المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 6 ، العدد 3 تموز 2019 ، 412-
أدى ذلك الى زيادة في تجنيد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي وهذا ما يؤكد
(ريسان خريبط) بقوله ترتبط القوة الناتجة من الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية
المشاركة في هذا الانقباض وتزداد قدرة الجهاز العصبي على تجنيد اكبر عدد من الوحدات
الحركية المشاركة في الانقباض العضلي نتيجة تدريب القوة وبذلك تزيد القدرة العضلية الناتجة .
(ريسان خريبط وعلي تركي صالح ، 1988 ، ص21)
وكما أشار (قاسم وآخرون) إلى أن زيادة القوة في عضلات الذراعين والرجلين تؤدي إلى زيادة
سرعتها وبالنتيجة تزداد القوة المميزة بالسرعة . (قاسم حسن وآخرون ، 1990 ، ص51)
كما ان التمرينات طبقت بشدد عالية ادت الى تطور القدرات الوظيفية اللاهوائية وبالتالي ادت
الى حصول تغير في تحمل السرعة والقوة للاعبين وهذا يتفق مع (اخلاص نور وآخرون)
"التدريب الذي يزيد من نشاط الأنزيمات اللاهوائية سوف يزيد من قدرة الرياضي على الأداء مع
تقليل معدل تراكم حامض اللاكتيك مما يمكن الرياضي من الحصول على الطاقة اكثر وبممكنه
استخدامها في أداء السباقات بسرعة اكبر .

(إخلاص نور الدين وآخرون ، 1987، ص896)

وبما أن القدرة اللاوكسجينية تتم اعتمادا على إنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين والتي من
خلالها يتم تحسين نشاط عمل الأنزيمات الفوسفاجينية المهمة والجوهريّة في تكوين الـ ATP لا
أوكسجيناً في أثناء أداء الجهد البدني ذي الشدة القصوى في زمن أداء قصير جداً، "لان النظام
الفوسفوجين يعتمد في إنتاجه للطاقة على إعادة بناء ATP إذ تتحول الطاقة الكيمياوية العالية
من فوسفات الكرياتين إلى مركب ثنائي فوسفات الادينوسين ، وإعادة بناء ثلاثي فوسفات
الادينوسين وتراكم المركب الكرياتين .

اذ حرصت الباحثة على اعدا التمرينات بطريقة تنظيمية لأداء المهارات بالكرة والزميل ، يراعى
فيها اختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية بطريقة متنوعة تستهدف
صفة التحمل الخاص للاعبين من خلال تحمل السرعة والقوة الرجلين والذي بدى واضحا في
الاختبارات البعدية لمتغيرات (تحمل السرعة ذراعين) (تمرير واستلام الكرة) ، تحمل سرعة رجلين
(الجري المكوكي 0200م) ، القفز العمودي(نصف ثني)

فقد استخدمت التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة فضلاً عن تدريبات بالأثقال والكرات
الطبية والحبال المطاطية واداء المهارات بالأدوات والمقاومات وتتفق الباحثة مع ما جاء به "ليث
ابراهيم" في ان "التمارين باستخدام الاثقال ضمن المنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً في تطوير
القوة الخاصة بأنواعها ومنها تحمل القوة " (ليث ابراهيم جاسم ، 2008 ، ص158)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 6 ، العدد 3 تموز 2019 ، 412-

1- أن التمرينات المعدة اثر ايجابي في تطوير القدرة اللاهوائية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم

2- أن التمرينات المعدة اثر ايجابي في تطوير مكونات التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لدى لاعبي كرة القدم منتخب جامعة بابل

4-2 التوصيات:

1- استخدام التمرينات المنتظمة ولفترة زمنية مناسبة لضمان تكيف اللاعبين مع الجهد مما يساعد على تجنب أخطار بعض الإصابات التي يمكن إن يتعرض لها اللاعبين أثناء أو بعد الجهد مباشرة

2- استخدام تمرينات لتطوير التحمل الخاص للاعبين كرة القدم السرعة والقوة الخاصة وتمرينات التكيف لتحمل التعب .

3- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمرينات وبأحمال تدريبية مختلفة على لتطوير القابليات والقدرات المؤثرة الاخرى للاعبي كرة القدم .

المصادر

- إخلص نور الدين وآخرون: تأثير كل من التدريب اللاهوائي بالحبل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحوث المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثالث، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، 1987.

- قاسم حسن المندلأوي، محمود الشاطئ : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة الموصل.

- قاسم حسن وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990.

- ريسان خريبط وعلي تركي صالح : نظريات تدريب القوة ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.

- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد، القاهرة ،دار الفكر العربي 1980.

- ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبي كرة اليد الشباب. اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ، (2008).

- gene m . adams; Exercise physiology labovatry .V.S.A.K.W.M.CBrown publi sher,1990 ,pp.105-106