

# تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية قسم التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

### المستخلص

جاءت اهمية البحث باستخدام تمارين التابات وهذه التمارين ذات مواصفات عالية وشدة عالية تعمل على الانتقال بمستوى اللياقة الى اعلى مستوى وبرزت مشكلة البحث من خلال ، ان هناك تذبذب في مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب الكلية ، ويعزو الباحث سبب التذبذب الى قلة الاستخدام تمارين جديدة واستخدام تمارين العشوائية لذا ارتأى الباحث لاستخدام تمارين خاصة وباسلوب جديد ، ويهدف البحث على تأثير الوحدات التدريبية باستخدام تمارين التابات للياقة البدنية، وأفترض الباحث هنالك تأثير ايجابي للياقة البدنية باستخدام تمارين التابات في رفع مستوى اللياقة البدنية بكرة القدم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة هذا البحث لمجموعتين (تجريبية وضابطة ) باتباع القياس القبلي والبعدى. وطبقا لما اشارت اليه النتائج للتحليل الاحصائي لهذه الدراسة وفي حدود عينة البحث امكن التوصل الى استنتاجات الاتية، / فاعلية تأثير تمرينات التابات في تطوير ورفع مستوى الانجاز لفريق كلية التربية الاساسية بكرة القدم .

2/ هنالك تطور ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية للفريق .

واوصى الباحث، /بأجراء بحوث مشابهة ولجميع الفئات

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين

### منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

#### اولا:- مقدمة البحث :

ان التدريب اصبح لة نظم وقواعد نظم ونظريات تستند عاى معارف وخبرة علمية وميدانية كبيرة، ويعد التدريب جزء من عملية اكثر اتساع وشمولا فانه قابلية المستوى الرياضي تشمل مجمل امكانات الرياضي من اجل استكمال المستوى الرياضي عن طريق التدريب ومزاوجتها مع طرق تدريس تتلائم ووضعية التدريب التي تعكس حالة الرياضي البدنية كانت او مهارية او خطوية من حيث ان عناصر قابلية المستوى الرياضي تشمل قابليات اللياقة والربط بين العقلية والمهارة الرياضية التكتيكية وكذلك الصفات النفسية ومن اجل رفع المستوى الرياضي يجب ان نستعمل وسائل واستراتيجيات وطرق متعددة، فاستخدام تمارين التابات لها ظروف صعبة في عملية الاعداد باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمارين الخاصة بهدف تطوير مختلف الصفات الازمة للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن من نوع معين من الانشطة الرياضية.

#### ثانيا :- مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث وكونه مدربا لمنتخب كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية بكرة القدم لاحظ وجود ضعف في القدرات البدنية والحركية لدى اغلب اللاعبين ويجب العمل على تخطي هذه المشكلة والسعي الى حلها من خلال اعداد منهج تدريب باستخدام تمارين التابات في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

**ثالثا :- اهداف البحث :**

- 1- تصميم منهج تدريبي باستخدام تمارين التابات لرفع مستوى اللياقة البدنية لمنتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تمارين التابات في رفع عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم .

**رابعا :- فرضيات البحث :**

- 1/ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير مستوى اللياقة البدنية بكرة القدم لافراد العينة.
- 2/ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعة التجريبية الضابطة في تطوير مستوى اللياقة البدنية .

**خامسا :- حدود البحث**

- 1/ المجال البشري  
منتخب كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية بكرة القدم.
- 2/ المجال الزمني  
المدة من 25 / 11 / 2018 ولغاية 27 / 3 / 2019
- 3/ المجال المكاني  
ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية.

**2- الدراسات النظرية والمشابهة:-**

- 1-2 - ماهي تمارين التابات : تم اكتشاف وتطوير هذه التقنية بواسطة الدكتور والعالم الياباني ايزومي مع فريق من الباحثين في المركز الوطني للياقة والرياضة في طوكيو وهي من افضل انواع الاساليب التدريب وتتمتع بالسهولة والبساطة ولا تحتاج الى لاي معدات او مكان خاص محدد للتدريب ولا تحتاج للكثير من الوقت

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين

### منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

للتدريب ومع ذلك سوف تحصل على نتائج جيدة عن دمج انواع تمارين التابات في روتين تدريب اللياقة لبدنية وذلك بالتركيز على استخدام اقصى جهد خلال فترات زمنية قصيرة مع فترات قصيرة للراحة. اذا تمارين التابات هي التدريب الفاصل عال الكثافة.

هيكل برنامج التابات:

1-التدريب بقوة لمدة 20 ثانية

2-الراحة لمدة 10 ثواني

3- اكمل ثمان مجموعات/جولات

2.2 اللياقة البدنية: هي قابلية تحدي الانجاز الرياضي او الانتقال الى حين التنفيذ

وذلك فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالارادة والانفعال. (1)

مكونات اللياقة: (-القوة- السرعة- المطاولة- الرشاقة المرونة) (2)

2.2.3 المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية:

1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

2- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل

3-الاستمرار بالتدريب

4- التدرج في التنمية

5- التكامل بين الصفات البدنية(3)

1- الحسن، محمد عبد، علم التدريب الرياضي: بغداد، ط2، ص27، 2012

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

2- معد سلمان، واخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي: بغداد، ط2 ص67،  
2015

3- نوال، مهدي وفاطمة عبد: علم التدريب الرياضي، الاردن، ط1، ص72، 2011

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:**

عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث

ولكون

**3-2 مجتمع وعينة البحث:**

عمد الباحث الى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كون العينة هم منتخب

كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم 24 لاعب وقام الباحث بتقسيم العينة الى  
مجموعتين (تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة من (10) لاعبين وتم استبعاد

(4) لاعبين كون اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية

3-3 تجانس العينة كون العينة هم منتخب الكلية والاعمار مختلفة الجأ الباحث الى

ايجاد التكافؤ فقط .

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث: - تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام

اختبار (ت) بين أفراد العينة في الاختبارات القبلية (لمتغيرات البحث)، وان الهدف  
من هذا التكافؤ هو ضمان عدم وجود فروق بين مجاميع البحث في هذه

الاختبارات، وبذلك تحدد نقطة الشروع وعلى النحو الآتي

**تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين**  
**منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم**  
**م. منيب حسن نشمي**

جدول رقم (1) يبين نتائج اختبارات التكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	دلالة الفروق
		س-	ع++	س-	ع++		
السرعة	ثانية	4.53	0.26	4.4	0.21	0.943	عشوائي
القوة	متر	2.17	0.91	2.15	0.82	0.762	عشوائي
الرشاقة	ثانية	13.22	1.37	12.7	1.34	0.645	عشوائي
المرونة	سنتيمتر	4.21	0.077	3	0.062	0.311	عشوائي
التحمل	دقيقة	1.58	0.09	1.42	0.07	0.535	عشوائي

**3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:**

**1-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- 1- ملعب كرة قدم للصالات.
- 2- كرات قدم قانونية عدد (10)
- 3- أشرطة لاصقة ملونة عرض (5سم).
- 4- شريط قياس معدني.
- 5- صافرة.

**2-3-3 وسائل جمع المعلومات:**

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاختبارات والقياس.
- 3- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الأساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

**3-4 تحديد متغيرات البحث:**

**3-4-1 تحديد عناصر اللياقة:**

لغرض تحديد أهم القدرات الحركية الملائمة للبحث قام الباحث بتحديد جميع القدرات وهي السرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة.

**3-4-2 اختبارات اللياقة البدنية:**

من خلال تحديد عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، تم اعتماد الاختبارات التي تلائم القدرات وعينة البحث ..

**3-5 التجربة الاستطلاعية:**

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية للتعرف على السليبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات الرئيسية ، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات ، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث .

إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (4) لاعبين من منتخب الكلية ومن خارج عينة البحث في يوم 26 / 12 / 2018 .

**3-6 إجراءات البحث:**

**3-6-1 الاختبارات القبليّة:**

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية يوم 2018/12/30 ، والمجموعة الضابطة يوم 2018/12/31 ، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الأساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

**3-6-2 تنفيذ التجربة:**

استخدم الباحث المنهج التدريبي تمرين التابات لتطوير عناصر اللياقة من خلال استخدام تمارين التابات\* والمعدة من قبل الباحث والتي تقوم بأدائها المجموعة التجريبية دون الضابطة، إذ كانت مدته (8) أسابيع وكان عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية بمعدل وحدتان أسبوعياً .

وقد بدأ تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية في يوم 10/12/2018 ولغاية يوم 29/4/2019، إذ تمارس تمارين التابات بانتظام أي بمعدل وحدتان أسبوعياً لمدة ساعة وبشدة (50-70%) وتستخدم هذه التمرينات وزن الجسم الخاص للمقاومة وتعمل التمارين على تدريب الجسم على الامتداد أكبر قدر ممكن، الأمر الذي يعطي الجسم مظهراً متوازناً،

**3-6-3 الاختبارات البعدية:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم 3/3/2019 وقد راعى الباحث قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها التي قام بها في الاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة،

**3-7 الوسائل الإحصائية:**

أستخدم الباحث الحقيبة للرمز الإحصائية spss

- ملحق رقم واحد

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الأساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث  
( التجريبية والضابطة )

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث في  
الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة ت  
المحسوبة و مستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة المحسوبة	ت	دلالة الفروق
		س-	ع+	س-	ع+			
السرعة	ثانية	4.4	0.21	4.1	0.19	3.121	معنوي	
القوة	متر	2.15	0.82	2.33	0.65	4.542	معنوي	
الرشاقة	ثانية	12.7	1.34	12.2	1.41	3.082	معنوي	
المرونة	سنتيمتر	3	0.062	6	0.091	2.651	معنوي	
التحمل	دقيقة	1.42	0.07	1.36	1.32	5.422	معنوي	

بلغت درجة (ت) الجدولية ( 2.26 ) عند درجة حرية ( 9 ) وتحت مستوى دلالة  
(0.05).

نلاحظ من الجدول (3) اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية  
للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات السرعة والقوة والرشاقة  
والمرونة والتحمل للمجموعة التجريبية وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة للاختبارين  
القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ( 4.542، 3.121، 3.082، 2.651، 5.422 )  
تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية(9) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الأساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

وبالبالغة (2.26)، وهذا دل على ان الفروق كانت دالة احصائيا بين الاختبارين  
ولصالح الاختبار البعدي.

**4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث في  
الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة :-**

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي و متوسط الفروق و الانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت)  
المحسوبة و مستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة المحسوبة	ت	دلالة الفروق
		س-	ع++	س-	ع++			
السرعة	ثانية	4.53	0.26	4.40	0.22	2.886	معنوي	
القوة	متر	2.17	0.91	2.24	0.86	4.021	معنوي	
الرشاقة	ثانية	13.22	1.37	13.02	1.30	3.166	معنوي	
المرونة	سنتيمتر	4.21	0.077	5.10	0.065	2.44	معنوي	
التحمل	دقيقة	1.58	0.09	1.48	0.071	4.912	معنوي	

بلغت درجة (ت) الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9)  
وتحت مستوى دلالة (0.05).

نلاحظ من الجدول (4) اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية  
للمجموعة الضابطة للاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات السرعة والقوة والرشاقة  
والمرونة والتحمل للمجموعة الضابطة وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين  
القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (2.886, 4.021, 3.166, 2.44, 4.912)  
تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

وبالبالغة (2.26)، وهذا دل على ان الفروق كانت دالة احصائيا بين الاختبارين  
ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث  
(التجريبية والضابطة)

عمد الباحث استخدام اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكما مبين في جدول (5)  
جدول (4)

يبين الوسط الحسابي و متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و قيمة (ت)  
المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	دلالة الفروق
		س-	ع++	س-	ع++		
السرعة	ثانية	4.1	0.19	4.40	0.22	3.014	معنوي
القوة	متر	2.33	0.65	2.24	0.86	2.685	معنوي
الرشاقة	ثانية	12.2	1.41	13.02	1.30	4.152	معنوي
المرونة	سنتيمتر	6	0.091	5.10	0.065	2.687	معنوي
التحمل	دقيقة	1.36	1.32	1.48	0.071	4.058	معنوي

\*بلغت درجة (ت) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة  
(0.05).

نلحظ من الجدول (5) اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين  
التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات السرعة والقوة والرشاقة  
والمرونة والتحمل للمجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت قيمة (ت) المحسوبة  
للاختبار البعدي لمتغيرات البحث ( 2.685، 3.014، 4.152، 2.687،

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب كلية التربية الأساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

4.058) تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10)، وهذا دل على ان الفروق كانت دالة احصائيا بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

### 2.4 مناقشة النتائج:-

يبين لنا الجدول رقم (4) ان قيم (t) المحتسبة بين الاختبارين البعدي /بعدي لمجموعتي البحث في اختبار السرعة (3.014) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) والبالغة (2.10)، والذي يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعدي /بعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على حدوث تطور في صفة السرعة ولافراد عينة البحث. وهي من الصفات البدنية الاساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، وهذا ماكدت عليه النتائج الأساسية لمجموعتي البحث والتي تؤكد إمكانية الحصول على فوائد قلبية وأوعية دموية من خلال تنفيذ تدريب فكري عالي الشدة لمدة (4) دقائق فقط مقارنة بتنفيذ تمرين ركض أو هرولة ثابتة السرعة لمدة (60) دقيقة وهذا البرنامج يشار له في أدبيات العلوم الرياضية (4دقيقة ضد 60 دقيقة) وقد اسند هذا البروتوكول للباحث الياباني ( Izumi Tabata ) واطلق عليه برنامج (Tabata) للتدريب الفكري<sup>(1)</sup>.

عند ملاحظة الجدول رقم (4) ان قيم (t) المحتسبة بين الاختبارين البعدي /بعدي لمجموعتي البحث في اختبار القوة (2.685) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) والبالغة (2.10)، والذي يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية،

(1) <https://www.hiamag.com>

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

ومما تقدم نلاحظ تفوق مجموعة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على المنهج التدريبي المعتاد في تطور صفة القوة المميزة بالسرعة ، نتيجة لاستخدامها تدريبات التابات خلال المنهج التدريبي. اذ يذكر ابو العلا (ان تدريب القوة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على اداء حركي افضل خلال المنافسات)<sup>(1)</sup>.

ويبين لنا الجدول رقم (4) ايضا ان قيم (t) المحتسبة بين الاختبارين البعدي/ بعدي لمجوعتي البحث في اختبار الرشاقة (4.152) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) والبالغة (2.10)، والذي يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على حدوث تطور في صفة الرشاقة ولافراد عينة البحث في المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب هذه الفروق المعنوية في هذا الاختبار الى التمرينات التي تعطي إليهم وقدرتهم على سرعة تعلم واستيعاب حركات الرشاقة بصورة افضل والسبب الثاني يعود الى ان صفة الرشاقة التي هي " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه بسرعة<sup>(3)</sup> تعتمد على سرعة الانتقال والتحرك من مكان الى آخر مع تغيير الاتجاه وبما ان التدريبات المستخدمة لافراد عينة البحث تمتاز بالشدّة العالية فان الحركة تكون ذات صعوبة نتيجة التركيز العالي والضغط المولد على الرياضي والتي تتطلب قوة مضافة قياسا الى القوة المبذولة في الملعب .

يبين لنا الجدول رقم (4) ان قيم (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجوعتي البحث في اختبار مرونة الجذع (2.687) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) والبالغة (2.10)، والذي يعني وجود فروق معنوية

(1) ابو العلا احمد عبد الفناح: هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى، 1992

(3) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص72

## تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين

### منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على حدوث تطور في صفة المرونة لعضلات الجذع (الظهر والبطن) ولافراد عينة البحث في المجموعة التجريبية. وهي من الصفات البدنية الاساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم .

يذكر كمال جميل الرضي (ان الرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى بجهد قليل وبزمن قصير وهذا يؤدي الى تحسين مستوى الانجاز وتطويره)<sup>(1)</sup>.

اما قيم (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث في اختبار التحمل كانت (4.058) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) والبالغة (2.10)، والذي يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على حدوث تطور في صفة التحمل ولافراد عينة البحث في المجموعة التجريبية إذ إن هذه الصفة تعد من الصفات التي يتداخل فيها نظامين للطاقة هما اللاهوائي والهوائي وتكون الشدة فيها قريبة من القصوى ، إذ من غير الممكن أن يتم أدائها بسرعة قصوى نظراً لطول المسافة نسبياً لذلك يكون هناك توزيع بالجهد وإحساس بزمن توزيع وتقسيم مسافة المسابقة ، لذا يجب التأكيد على تطوير هذه القدرة في المنهاج التدريبي ، إذ " أن قابلية الرياضي تتطور عند التدريب على المطاولة الخاصة عند عداءي 1500 متر " (1) .

فالشدة العالية التي استخدمت في تطوير القدرات البدنية المبحوثة كانت تتناسب مع متطلبات تلك القدرات والتي توزعت على مدار شهرين والتي تصاعدت

(1) كمال جميل الرضي: الجديد في ألعاب القوى، ط2، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 2001، ص83.

# تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم

م. منيب حسن نشمي

خلال الأسابيع حتى وصلت إلى أقصاها في نهاية الشهر الثاني، ويعزو الباحث ذلك إلى استخدام مدة الراحة قليلة مع استخدام شدة عالية يعد من أفضل الطرائق تقنين الشدة والتعب ومدة الراحة وهذا ما أكده كل من (أبو العلا ومحمد صبحي حسانين) فضلاً عن استخدام الطرائق التدريبية التي تتناسب مع تطوير تلك القدرات والشدة المستخدمة (تمارين التاباتا) من التدريب الفكري عالي الشدة والتي ساهمت في حدوث التطور المذكور.

## الفصل الخامس / 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

### 1.5 الاستنتاجات:-

1/فاعلية تأثير تمارين التابات في تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية لفريق كلية التربية الاساسية بكرة القدم .

2/ هنالك تطور ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية للفريق وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

### 2.5 التوصيات:-

- 1-اجراء بحوث مشابهة ولجميع الفئات.
- 2-هذا البرنامج على مدرسين المادة .
- 3-نشر ثقافة تمارين التابات لاهميتها .

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

المصادر

- 1- معد سلمان، واخرون: المدخل الى نظريات التدريب الرياضي: بغداد، ط2 ص67، 2015
- 2 - الحسن، محمد عبد: علم التدريب الرياضي: بغداد، ط2، ص27، 2012 .
- 3 - ابو العلا احمد عبد الفتاح: هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي ، نشرة العاب القوى، 1992  
مفتي ابراهيم د: التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص72، 1990 حمادة،-4
- 4-نوال، مهدي وفاطمة عبد: علم التدريب الرياضي، الاردن، ط1، ص72، 2011
- 6 - كمال، جميل الرضي: الجديد في العاب القوى: ط2، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 2001، ص83  
[-https://www.hiamag.com7](https://www.hiamag.com7)

ملحق رقم ( 1 )

- 1- Burpee
- 2- Squak
- 3- Latealside
- 4- Mountain
- 5- Reverselunge
- 6- Scissorkick
- 7- Spiderman

تأثير استخدام تمارين التابات في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين  
منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم  
م. منيب حسن نشمي

---

---

### Summary of the research

The importance of research using the exercises exercises and these exercises with high specifications and high intensity working to move the level of fitness to the highest level and emerged the problem of research through, there is fluctuation in the level of physical fitness for the players of the faculty, and attributed the researcher the reason for fluctuation to the lack of use of new exercises and the use of random exercises so The researcher decided to use special exercises in a new style. The research aims to determine the effect of the training modules on the use of fitness exercises. The researcher hypothesizes that there is a positive effect of fitness on the use of exercises in raising the level of fitness in football. The researcher used the experimental method to complete this research for two groups (experimental and control) by following tribal and post-measurement. According to the results mechanism of the statistical analysis of this study and the parameters of the research sample, it is possible to reach the following conclusions,

Effectiveness of the impact of training exercises in the development and upgrading of the achievement of the team of the College of Basic Education football.

2 / There is a remarkable development in the team's fitness masonry.

The researcher recommended to conduct similar research for all categories.