

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في

بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد عاصي العيسوي

محمد غني حسين الجبوري

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- 1- اعداد برنامج تدريبي لحكام كرة القدم .
- 2- وضع جرعات من بعض المكملات الغذائية الضرورية بما يتلاءم وقابليات الحكام .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .
- 4- التعرف على تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .

تم استخدام المنهج التجريبي ، واختيرت عينة البحث من حكام الدرجة الاولى بكرة القدم والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم في بغداد للموسم الكروي 2011-2012 والبالغ عددهم 30 حكما ، وقد قسمت العينة وبصورة عشوائية الى ثلاث مجموعات بواقع (10) حكام لكل مجموعة (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة) ، المجموعة التجريبية الاولى تستخدم البرنامج التدريبي فقط والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم البرنامج التدريبي مع المكملات الغذائية بينما تستخدم المجموعة الضابطة التدريبات الخاصة بهم .

واسفرت النتائج عن الاتي :

- 1- نجاح البرنامج التدريبي والمكملات الغذائية (n.o-xplode) في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج التدريبي والمكملات الغذائية) تليها المجموعة التجريبية الاولى (البرنامج التدريبي) ثم المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية .

واهم التوصيات هي :

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير قدرات الحكام البدنية .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لعطاء كرة القدم

1. د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد نمني حسين الجبوري

2- ضرورة اخذ الجرعات من المكملات الغذائية المصاحبة للبرنامج التدريبي للحكام لاحداث التكيفات المطلوبة لاجتياز الاختبارات الرسمية للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA .

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان كرة القدم هي لعبة اكثر انتشارا في العالم وهي الاوسع ممارسة ومشاهدة وذلك لما توفره من متعة كبيرة سواء في الممارسة ام في اللعب ام في المشاهدة ولكل الاعمار والمستويات حتى أصبحت في يومنا هذا مقياس لرفي الأمم ومستوى تطورها بل تعدت ذلك اذ باتت لدى بعض الدول بمثابة اطرها السياسي المتين.

ومن الركائز الأساسية للعبة هو الحكم الذي يعد عنصرا مهما في تقدم اللعبة من خلال استخدامه للصلاحيات التي منحها له القانون ، وان الحكم الذي يتمكن من قيادة المباراة يعني امتلاكه الاعداد المتكامل الصورة من الناحية البدنية والصحية والنفسية لان طبيعة اللعبة والتحركات السريعة والمفاجئة التي يقوم بها اللاعبون داخل الملعب تحتم على الحكم ان يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجارة المباراة وسرعة اللاعبين والحركات المستمرة ليكون قريبا من الكرة وما يتطلبه ذلك من اعداد بدني كبير وهذا ما يتطلب منه مستوى بدني يكون قريبا من المستوى البدني للاعبين ، لذلك من المهم ان يحقق الحكم المتطلبات البدنية من دون ان يفشل بها لانها اهداف مهمة جدا تدخل في ضمن المناهج التدريبية للحكم وتتطور بهذه المناهج ، وان الحكم يؤدي اختبارات بدنية دورية ولكن اكبر اختبار يواجهه الحكم هو الاختبار الذي يجري في ميدان اللعب خلال المباراة ، اذا لا بد من توافر حالة بدنية ممتازة اذا اريد للحكم ان ينجح في ادائه للمباراة ، لذا على الحكم ان يهتم ويعمل بصورة مستمرة للارتقاء بمستواه اذ انه يتعرض وبشكل مستمر ومفاجئ الى اختبارات رئيسية في بداية الدوري او بين المرحلتين او امكانية الترفي من مستوى الى مستوى اخر او للترشيح لنيل الشارة الدولية او من خلال اقامة البطولات الخارجية الرسمية ، وعليه ان يستعد بالشكل الامثل لاجتياز هذه الاختبارات بنجاح فضلا عن ذلك فان الاختبارات التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) أصبحت صعبة جدا اذا ما قورنت بالاختبارات السابقة ، اذ يحتاج الحكم الى جهد ولياقة بدنية عالية لكي يجتازها وغالبا ما تكون معظم هذه الاختبارات لها علاقة مباشرة بطبيعة الأداء داخل الملعب .

ومن ناحية اخرى تلعب المكملات الغذائية دوراً مهماً ومسانداً للعملية التدريبية لاحتوائها على العناصر الأساسية وأن الهدف الأساسي من تناول هذه المكملات هو تزويد الجسم بالطاقة الكافية

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

أ.د. ماهر أحمد حامدي العيسوي ، محمد مني حسين الجبوري

لغرض الاستمرار في أداء النشاط الرياضي سواء في أثناء التدريب أو في أثناء قيادتهم للمباريات ، وأن الاستخدام المنظم لهذه المكملات في احوال التدريب المختلفة من طبيعة الحجم وشدة التدريب وتحت ظروف المباريات أو المنافسات تعطي للحكم الحيوية والنشاط وتعمل على فسح المجال للوصول إلى أداء أفضل في أثناء التدريب او المباريات .

ويعد الغذاء عنصرا مهما لاستمرار الحياة بصحة ولياقة أفضل، إذ أن حاجة الإنسان الى الغذاء تقوم على أساس تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأفعال الحيوية مثل عمل القلب والتنفس وعمليات الهضم وغيرها، وكذلك الاستفادة من هذه الطاقة في تحريك جسم الإنسان للقيام بالأعمال اليومية وممارسة الأنشطة الرياضية كافة، فضلا عن الأعمال الحيوية الأخرى مثل عملية البناء الخلوي وعملية النمو وإعادة بناء الأنسجة في الجسم .

" ان التغذية هي احد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب والى جانب التدريب فان عوامل التغذية من اهم المؤثرات في الاداء الرياضي " . (1)

وان الغذاء يعد عاملا فاعلا للعملية التدريبية قبل التدريب وفي اثائه وبعده ، اذ يرتبط ارتباطا وثيقا عند اعداد وبناء المنهج التدريبي للرياضي من خلال معرفة كمية ونوعية الغذاء المتناول وخصوصية الفعالية الرياضية او نوع العمل الممارس . (2)

وقد اثبتت الدراسات على مر السنين منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية ان العادات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطا وثيقا بارتفاع مستوى الاداء سواء الاداء في التدريب ام في المنافسة لان البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي الى ارتفاع مخزون الكلايوجين عن طريق تناول كميات من النشا والسكريات ، كما ان تناول الفيتامينات والاملاح المعدنية يوفر افضل اداء لوظائف الجسم الداخلية مما ينعكس على اداء حكام كرة القدم

ومن هنا تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الصحيحة من خلال اعداد برنامج تدريبي خاص بالحكام وتناول مكملات غذائية ومعرفة مدى تأثيرهما لتطوير مستوى الكفاءة البدنية لحكام كرة القدم وبذلك يسهم هذا البحث مساهمة جادة وعلمية ومتواضعة بغرض تطوير أساليب تأهيل حكام كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث :

اصبحت الاختبارات الحديثة المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) الهم الشاغل لاجلبية حكام كرة القدم ، بل بات اجتياز الاختبارات معضلة امام تطلعاتهم لقيادة المباريات المحلية

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ الأسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 117 .

(2) حسين علي العلي ؛ دور الكلايوجين والكلوكوز في العملية التدريبية : (بحث منشور ، المجلة العلمية الرياضية الاولمبية ، مكتب البحث والتطوير في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، عدد 1 ، 2006) ص 16 .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

والدولية، ومن اجل ذلك نرى انهم يكتفون جهودهم لاجتيازها بشتى الوسائل ومنها اساليب غير صحيحة تنهك الحكم وتؤثر سلبا في صحته واتخاذ القرارات التحكيمية ولاسيما اذا ما سبقت هذه الاختبارات المباريات بوقت قريب .

لاحظ الباحثان وجود انخفاض بمستوى القدرات البدنية لحكام كرة القدم وقد اثر سلبا في ادائهم للاختبارات نتيجة ضعف في الاعداد الذي يسبق الاختبارات وندرة خضوعهم للبرامج التدريبية التي تناسب الاختبارات الحديثة وتماشيا مع التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم ، ولان جميع الحكام يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات الى تحقيق النجاح فيها صار حتما على الحكم ان يؤدي واجباته الحقيقية في اثناء قيادته للمباريات بالاعتماد على القدرات البدنية الخاصة بالحكام ، اذ ازدادت اهمية القدرات البدنية للحكام في الالونة الاخيرة نتيجة زيادة سرعة اداء اللعب مقارنة باساليب اللعب السابقة، والذي يتطلب من الحكم ان يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة المباراة في الركض السريع وسرعة تغيير الاتجاه ليكون قريبا من الكرة واللاعبين ومن ثم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح .

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد برنامج تدريبي لحكام كرة القدم .
- 2- وضع جرعات من بعض المكملات الغذائية الضرورية بما يتلاءم وقابليات الحكام .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .
- 4- التعرف على تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .

4-1 فرضيات البحث :

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاثة (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في بغداد .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 19 / 11 / 2011 ولغاية 14 / 3 / 2012 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي وملعب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد محاي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية :

1-2 المكملات الغذائية Nutrition Supplement:

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى اداءهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، اذ لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تقي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق حثيث في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وباقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الاضرار القاتلة للمنشطات والادمان الذي تسببه لمتعاطيها لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل، وتعد المكملات الغذائية احدي هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بجانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس.⁽¹⁾

وان مكونات المكملات الغذائية تكون على وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تكون على مادة واحدة او اكثر وكما يأتي :

- الكرياتين الاحادي (كرياتين مونوهيدرات) كرياتين نقي .
- مركب من مادتين (كاربوكرياتين) والذي يحتوي على الكاربوهيدرات والكرياتين معا .
- مركب ثلاثي يتكون من ثلاث مواد معا مثل (كريبروتين) الذي يتكون من (الكاربوهيدرات والكرياتين والبروتين معا) وهو حامض اميني .

2-1-1 فوائد تناول المكملات الغذائية:⁽²⁾

- 1- تزويد الجسم بالطاقة .
- 2- تقوية الجهاز المناعي للجسم .
- 3- تساعد في تحسين وزيادة قوة الجسم .
- 4- تدعم الكثير من الغدد لتحسين معدلات انتاجها من الهرمونات .
- 5- تعمل على سرعة تعويض الجسم من المواد والعناصر التي تستنفذ اثناء التمرين .
- 6- مساعدة انسجة الجسم على سرعة الاستشفاء والبناء .

(1) عبير داخل حاتم السلمي ؛ تأثير منهج تدريبي وتناول الكرياتين المتعدد والبروتينات في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية للاعب الريشة الطائرة : (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010) ص32.

(2) مصطفى صالح الزبيدي ؛ المكملات الغذائية وبديل المنشطات ، ط1 : (بغداد ، دار الحوراء للطباعة والاعلان ، 2011) ص14 .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

7- تعد بديل حقيقي عن استخدام المنشطات والمواد المحظورة .

2-2 أهمية القدرات البدنية لحكام كرة القدم:

إن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرات بدنية خاصة بها ومنها التحكم في كرة القدم ، إذ يتطلب من الحكام قدرات عالية عديدة من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية، وإن كرة القدم الحديثة تفرض أموراً كثيرة على حكام كرة القدم.

فجهودهم وادأؤهم هما المفتاحان الأساسيان لنجاحهم في المباراة أمام الآلاف من المتفرجين على المدرجات وملايين المشاهدين في بيوتهم من خلال شاشات التلفاز ، لذلك من المهم جداً أن يحقق الحكم المتطلبات البدنية من دون أن يفشل بها لكونها أهداف مهمة جداً تدخل ضمن المناهج التدريبية للحكم وتتطور بوساطة هذه المناهج ، إن الحكم يؤدي اختبارات بدنية دورية (احتمال ثلاثة اختبارات كل موسم) ولكن أكبر اختبار يواجهه الحكم هو الاختبار الذي يجري على ميدان اللعب خلال المباراة ، وأذن لا بد من توافر حالة بدنية ممتازة إذا أريد الحكم أن ينجح في أداءه للمباراة، إن القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم وحسب أهميتها لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم قد وضع لها اختبارات بدنية خاصة التي يخضع لها الحكام جميعهم في العالم إما للترشيحات لنيل الشارة الدولية سنوياً أو قبل بداية الموسم الكروي المحلي أو بين المرحلتين للدوري وكذلك للبطولات التي يقيمها، إذ أن الارتقاء بها يعد الواجب الأساس الذي يكفل النجاح خلال أداء الحكام للمباريات ويجعل الحكم يظهر بصورة أفضل من موسم إلى موسم آخر (كما انه كلما كانت مرحلة الأعداد طويلة أدى ذلك إلى التطور والارتقاء بشكل ملحوظ بالعناصر البدنية التي هي ضرورية بالنسبة للحكم ومنها المطاولة العامة ومطاولة السرعة والقوة ومطاولة القوة والسرعة والمرونة) ⁽¹⁾

إن اللياقة البدنية لحكم كرة القدم تعد عنصراً مهماً من عناصر اللياقة العامة ومنها ما ذكر سابقاً من القدرات البدنية خلال قيادته للمباراة ، لذا من الواجب عمل اختبارات عامة عند بداية الأعداد ونهايتها حتى نتمكن من التعرف على مستوى مرحلة الأعداد الحقيقية كلها لكي يمكن متابعة كل القدرات البدنية التدريبية كل على حدة قبل الدخول في مدة المنافسات والتدريب على الإقاعات للمباريات .

كما يجب أن يؤخذ التدريب شكلاً مشابهاً إلى حد كبير بالتدريب خلال المباراة لتعود الأجهزة الحيوية على هذا الإيقاع ، إذ تكون الأيام الأخيرة في الأسبوع بمثابة راحة جيدة له إما اليوم المشابه ليوم المباراة فإن الأحمال التدريبية تتجه إلى أهم ما يؤديه الحكم خلال المباريات وعليه فأنها تشتمل على معظم العناصر التدريبية المطلوبة خلال أداء الحكم للمباراة.

(1) صباح قاسم خلف ، سمير مهنا عناد ؛ حكام كرة القدم تدريب ، تغذية ، مناهج : (بغداد ، مطبعة الاخوين ، 2009) ص 38

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لرياضة كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

أن القدرات البدنية ضرورية جدا للحكم كما هي الحال بالنسبة إلى اللاعب ، فالحكم الذي يؤدي جهدا خلال من (90-120) دقيقة في المباراة ويستخدم خلالها القدرات البدنية كافة ومنها المطاولة والسرعة ومطاولة السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع أن يواكب التطور السريع بكرة القدم وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل إلى مستوى لياقة توازي مستوى اللاعب البدنية ولياقته والجهود المبذول في المباراة، لان اللاعب يأخذ وحدات تدريبية تزيد عن (6) وحدات في الاسبوع لذلك لا بد للحكم أن يأخذ بقدر هذه الوحدات أو أكثر.⁽¹⁾

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث .

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق أهدافه مستندا الى جملة من القواعد والأسس ، لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المناسب منه للكشف عن الحقيقة ، ونظرا لما تتطلبه طبيعة البحث وأهدافه الموضوعية فضلا عن المشكلة المطروحة ، عمد الباحثان إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، إذ " إذ يعد المنهج التجريبي أدق أنواع المناهج وأكفأها في التوصل الى نتائج دقيقة".⁽²⁾

3-2 عينة البحث .

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام الدرجة الأولى لكرة القدم في بغداد والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2011 - 2012) والبالغ عددهم (40) حكما يمثلون مجتمع البحث الاصلي ، وقد اشتملت عينة البحث على (30) حكما ، إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الاصلي والذين يشكلون نسبة مئوية مقدارها (75%) من المجتمع الاصلي ، وقد قسمت العينة وبصورة عشوائية الى ثلاث مجموعات بواقع (10) حكما لكل مجموعة (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) ، المجموعة التجريبية الأولى تستخدم البرنامج التدريبي فقط والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم البرنامج التدريبي مع المكملات الغذائية بينما تستخدم المجموعة الضابطة التدريبات الخاصة بهم ، علاوة على (10) حكما للتجربة الاستطلاعية إذ أن " التي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ، ماعدا متغير يخضع للدراسة".⁽³⁾

(1) صباح قاسم خلف ، سمير مهنا عناد ؛ مصدر سبق ذكره : (2009) ص 41 .

(2) وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص 251 .

(3) فؤاد أبو حطب ، محمد سيف الدين؛ معجم علم النفس والتربية ، ط1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) ص 34 .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد محاي العيسوي ، محمد نزي حسين الجبوري

3-3 اجراءات تجانس وتكافؤ عينة البحث .

3-3-1 تجانس عينة البحث .

ومن اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث مع متغيرات العمر والعمر التحكيمي والطول وكتلة الجسم ، عمد الباحثان الى استخدام معامل الالتواء الذي اظهر تجانس عينة البحث ، وكان معامل الالتواء بين (0.035 - 1.321 -) وهذه القيم محصورة بين (± 3) التي يتضمنها المنحنى الطبيعي، مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عالٍ .

3-3-2 تكافؤ عينة البحث .

3-3-2-1 تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية :

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية ، ولأجل تحقيق التكافؤ بين مجموعات العينة ، استخدم الباحثان تحليل التباين للاختبار القبلي والخاص بالقدرات البدنية والمتمثلة بـ (التحمل، تحمل السرعة ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .

3-4 الاسس العلمية للاختبارات :

لقد تم ترشيح واختيار الاختبارات البدنية بطريقة علمية قبل البدء بعملية تنفيذ اجراءات البحث اذ تتميز هذه الاختبارات بكونها اختبارات علمية مقننة (تمتاز بالصدق ، والثبات ، والموضوعية) فقد استخدمت في معظم البحوث والدراسات السابقة ، وللتأكد من ثبات الاختبار عمد الباحثان الى استخراج معامل الثبات لكافة الاختبارات ، اذ تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات جميعها وعلى عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/12/10 واعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (3) ايام وذلك بتاريخ 2011/12/13، وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات كل اختبارين، واطهرت نتائج الارتباط المحسوبة ان هناك علاقة ارتباط عال بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات.

3-5 الاختبارات والقياسات القبالية :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبالية للمجموعات الثلاثة الخاصة بالقدرات البدنية قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي المعتمد في الدراسة بتاريخ (3 / 1 / 2012) وبإشراف فريق العمل المساعد* ،

* فريق العمل المساعد تكون من :

م.د فارس سامي يوسف / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية .

م.د علي فؤاد فائق / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

صادق جعفر صادق / طالب دكتوراه / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد نمني حسين الجبوري

اذ سعى الباحثان الى تدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وذلك محاولة لتهيئة الاوضاع والظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعيدة.

3-6 المنهج التدريبي المقترح :

لاجل الحصول على منهج تدريبي ذات فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة بعلم التدريب الرياضي لذا اعد الباحثان منهج تدريبي لافراد عينة البحث لمرحلة المنافسات مراعيًا الامكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في اعداده الى الاسس العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن اراء بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وتدريب كرة القدم والى خبرة الباحثان الشخصية في مجالي التدريب والتحكيم، اذ بدأ تطبيق المنهج يوم السبت 2012/1/7، وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير وتحسين القدرات البدنية المتعلقة بالتحكيم ومن ثم فان الهدف الرئيس للمنهج التدريبي هو اعداد الحكام والوصول بهم لاعلى مستوى ممكن من الاداء لاجتياز الاختبارات الحديثة . وقد خضعت مجموعتي البحث التجريبية للاشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة فريق العمل وكذلك دائرة الحكام في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم (قسم اللياقة البدنية) وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بالمنهج التدريبي المقترح :-

- مدة المنهج التدريبي المقترح :- شهران ونصف .
- مدة المنهج التدريبي المقترح بالأسابيع:- عشرة أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الكلية:- (30) وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع:- ثلاث وحدات .
- أيام التدريب :- السبت ، الاثنين ، الأربعاء .
- زمن الوحدة التدريبية كاملاً :- (70 - 100) دقيقة .
- تم استخدام الشدة المتوسطة وتحت القصوى .
- تم استخدام طريقة التدريب (الفتري) المنخفض الشدة والمرتفع الشدة .
- تحقيق مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) التي تساعد الحكم على الاحتفاظ باعلى مستوى عند تنفيذ التمرين من تكرار لآخر وهذا يؤدي الى حالة جيدة من الاستشفاء النسبي للكفاءة البدنية في بداية كل تكرار والذي يتوقف على قدرة الوظائف المسؤولة عن التعويض الزائد للطاقة خلال مدة الراحة اذ ان تنمية القدرات البدنية في الاتجاه المطلوب تنطلق من فكرة مهمة و اساسية وهي ان تكرار عمل واداء المتطلبات البدنية ذات الشدة

تأثير كملاات تخاانية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد محاي العيسوي ، محمد مخني حسين الجبوري

العالية لا يحدث الا في مرحلة التعوض الزائد وهي احدى مراحل الاستشفاء والتي يرتفع فيها المستوى الوظيفي لقدرة الرياضي الى مرحلة اعلى (زيادة استعادة الشفاء) وهي مدة مثالية لأمداد الجسم باثارة جديدة للارتقاء بمستوى قدرته علما ان التعويض الزائد لا يحدث الا اذا كان الحمل المعطى يصل الى الحد الخارجي لمقدرة الرياضي (التعب المؤثر)

- الاستخدام المتزايد للعوامل المساعدة بهدف رفع مستوى القدرة العملية لدى الحكام لمجابهة الجهد التدريبي وتعجيل عملية العودة الى الحالة الطبيعية (استعادة الشفاء) .

- العدد المناسب للتكرار بين تمرين واخر .

- الشمولية والاجمال في التدريب المتعدد الجوانب في المنهج التدريبي اذ تم وضع تمارين لتطوير مستوى الاعداد البدني ، وقد تم التركيز على التمارين التي تهدف الى تنمية التحمل وتحمل السرعة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة كون ان التحمل هي قدرة فسيولوجية بالمقام الاول فضلا عن ان لها علاقة مباشرة وغير مباشرة بكل من الصفات البدنية الرئيسة (السرعة ، القوة)

والصفات المركبة (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الاداء) وكذلك القوة السريعة اذ ان تدريب تحمل القوة وبالرفع المستمر للشدة سيصب تلقائيا في تدريب القوة المميزة بالسرعة ، هذا فضلا عن الى التكنيك والتكتيك والتي لها علاقة ليس فقط بالتخصص ولكن علاقتها بمجالات التدريب المتعددة.⁽¹⁾

- وقد تم وضع التمرينات بعد مراعاة الفروق الفردية (العينة التجريبية) وكذلك من خلال تحديد مستوى الانجاز القصوي للحكام في كل المتغيرات المبحوثة، وعلى وفقها تم تحديد الحمل التدريبي بمكوناته (الشدة والحجم والكثافة) ، ومن ثم التدرج في زيادة الشدة التدريبية ، فضلا عن الموازنة بين الشدة والتكرار ومدة الراحة على مدار الاسابيع التدريبية على وفق الخطة الموضوعية للمنهج التدريبي ، كما راعى الباحثان اسس الاعداد (تسلسل تدريب القدرات وعدد مرات التدريب لكل قدرة واولوية ترتيب تلك القدرات في الوحدة التدريبية).

- وقد استعمل الباحثان طريقة التدريب (الفتري) المنخفض والمرتفع الشدة الاقل من القصوي والقصوي " وتسمى هذه الطريقة الى تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة) وتحمل الاداء ".⁽²⁾ اذ " لا بد من العمل على رفع حمل التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ، اذ يلاحظ استعمال التغير في

⁽¹⁾ Hartmann , J&Tunemann , H : Fitness and strength Training , sport verlage , Berlien , 1989 . P. 167 .

⁽²⁾ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987) ص

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لعطاء كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد مني حسين الجبوري

الحجم اولا ثم بعد ذلك الشدة ومدة الراحة حتى يمكن حدوث التكيف الذي يؤمن بعد ذلك حدوث الارتقاء بالمستوى" (3) .

3-7 المكملات الغذائية :

عمد الباحثان وبالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية والمقابلات الشخصية التي اجراها مع ذوي الاختصاص* في مجال التغذية باستخدام انواع من المكملات الغذائية اضيف الى المنهج التدريبي بما يتناسب مع قدرات وقابليات الحكام على مقاومة التعب لاطول مدة ممكنة وامداد الانسجة العضلية بالطاقة ، اذ استخدم الباحثان مكمل غذائي نوع (N.O-XPLODE) والذي يعد من احدث انواع المكملات والتي تزيد من مقاومة التعب والارهاق وحسب التعليمات المرفقة بالمكمل ، بدأ بتطبيقه من قبل افراد المجموعة التجريبية الثانية فضلا عن المنهج التدريبي ، وكان يطبق في ايام التدريب من قبل الحكام (ثلاثة ايام في الاسبوع) (أي اليوم الذي ليس فيه تدريب ولا اخذ للمكمل) ، علما ان الباحثان كانا يشرفان على تناول الجرعات المخصصة لافراد عينة البحث من مادة ان او اكسبلود (N.O-XPLODE) الطبية (باو در) فقط على شكل غرامات ويعمد الباحثان الى تدوير تلك المادة في فئاني الماء ذات قياس واحد واستخدمت لهذا الغرض ليساعد على الذوبان السريع مع مساعدة الحكم في تقبل المادة ، اذ يتم اعطاء افراد عينة البحث جرعة حسب شكل علمي على وفق وزن الجسم وكمية السرعات الحرارية المصروفة .

وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بالمكملات الغذائية :-

- وزن المكمل الغذائي يتراوح بين 5-10% من السرعات الحرارية اللازمة للحكم في اليوم الواحد .
- يتم تناول المكمل الغذائي قبل 30 - 45 د من بدء الوحدة التدريبية .
- يستخدم المكمل مع الماء ليسهل هضمه وامتصاصه .
- تم حساب عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها الفرد من خلال النشاطات الحياتية والنشاطات الرياضية (المنهج التدريبي) .

(3) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص

* خبراء التغذية هم :

- ا.د. زهير ابراهيم المشهداني / خبير تغذية / كلية التربية / ابن الهيثم .
- د. مظفر عبد الله شفيق / خبير تغذية / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .
- م.د. مصطفى صالح الزبيدي / خبير تغذية / جامعة بغداد .
- د. علي غازي عبود / اخصائي تغذية / مستشفى اليرموك التعليمي .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد مني حسين الجبوري

3-8 الاختبارات والقياسات البعدية :

تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعات الثلاثة والخاصة بالقدرات البدنية بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المعتمد في الدراسة بتاريخ (2012/3/14) وبإشراف فريق العمل المساعد نفسه ، وفي الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته لاستخراج ما يأتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية .
- معامل الالتواء .
- الاختبار التائي (T-Test) .
- تحليل التباين .
- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).
- الوسط المرجح .
- الوزن المئوي .

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث في القدرات البدنية :

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى في القدرات البدنية :

بعد ان اتم الباحثان من اختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى عمدا الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في الجدول (1)

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تميمي حسين الجبوري

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى

المعالجات الإحصائية	الاختبارات البدنية	الدرجة	الوقت	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
				من	ع ±	من	ع ±				
التحمل	10	دقيقة	7.005	0.229	6.351	0.231	0.654	0.251	8.226	*دال معنوي	
تحمل السرعة		ثانية	31.131	0.328	29.399	0.442	1.732	0.537	10.18 2	*دال معنوي	
السرعة		ثانية	6.213	0.189	5.775	0.123	0.438	0.219	6.309	*دال معنوي	
القوة المميزة بالسرعة		متر	38.700	3.591	41.800	3.155	- 3.100	1.370	7.154	*دال معنوي	
تحمل القوة		عدد المرات	46.60	1.429	51.70	1.251	5.100	2.183	7.387	*دال معنوي	

* بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 = (2.26)

يتبين من خلال الجدول (1) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لجميع القدرات البدنية، لم يأت بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب المنتظم والعلمي المبني على الأسس العلمية من خلال إعطاء حمل بدني يحتوي على شدة وحجم وراحة يتناسب مع قابليات أفراد هذه المجموعة، مما أدى بالقدرات البدنية لتصل الى هذه المستوى، يؤكد القدرة العالية للتمرينات المقترحة والتي اشتملت على طريقة التدريب الفترية المنخفض الشدة وتقليل اوقات الراحة فضلا عن تقنين الحمل التدريبي اثر بشكل ايجابي للإرتقاء بالقدرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية الاولى، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان أسباب ذلك لتنظيم الاسلوب المتبع مع هذه المجموعة، إذ إن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم وقابليات المتدربين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سنحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم المستوى وتطويره للمتدربين، فإن " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات ". (1)

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية:

بعد ان اتم الباحثان من اختباره القبلية والبعديّة للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية عمدا الى تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً كما في الجدول (2).

(1) محسن نصيف الموسوي؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص 25.

تأثير مكملات مخازنية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد محاي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	انحراف الفروق	فرق الاوساط	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	العينة	المعالجات الاحصائية
				± ع	س	± ع	س			
*دال معنوي	10.009	0.260	0.825	0.147	6.140	0.211	6.965	دقيقة	10	التحمل
*دال معنوي	18.511	0.431	2.525	0.450	28.608	0.228	31.133	ثانية		تحمل السرعة
*دال معنوي	10.390	0.154	0.508	0.063	5.566	0.155	6.074	ثانية		السرعة
*دال معنوي	-12.043	1.286	-4.900	2.907	44.300	2.674	39.400	متر		القوة المميزة بالسرعة
*دال معنوي	-6.856	2.859	-6.200	1.813	53.200	2.054	47.000	عدد المرات		تحمل القوة

* بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 = (2.26)

يتبين من خلال الجدول (2) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والذي أظهرته النتائج ، ويعزو الباحثان أسباب تطور تلك القدرات الى ما ذهب اليه الفسيولوجيون على وفق ما ذكره (سعد منعم الشخيلي، 1991) من أن " المناهج التدريبية للتدريب الفترتي يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب، اذ ان الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي منقطعاً أكبر بثلاثة أضعاف عندما يؤدي باستمرار".⁽²⁾ ويفسر ذلك بيولوجياً بالتفاعل بين نظام، LA-ATP، ATP-PC، خلال التدريب (الفترتي) يكون الإمداد بالطاقة عن طريق نظام LA-ATP أقل وعن طريق نظام ATP-PC يكون أكثر، مما يؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك أقل وعليه سيقبل التعب في هذا العمل، وبما ان افراد هذه المجموعة تناولوا المكملات الغذائية التي اسهمت في امداد الجسم بالطاقة الكافية لتحريرها وبما يتناسب ومقدار الجهد البدني اثناء اداء التمرينات على وفق التدريب الفترتي يعتمد على التكرارات والفواصل ومدى دوام ذلك العمل.

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية :

بعد ان اتم الباحثان من اختباراته القبلية والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة عمدا الى تقرير البيانات ومعالجتها احصائياً كما في الجدول (3) .

(²) سعد منعم الشخيلي؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكضي المسافات المتوسطة 800 متر : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1991) ص 61.

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

أ.د. ماهر أحمد محيي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	انحراف الفروق ف هـ	فرق الاوساط فـ	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	الوقت	المعالجات الاحصائية
				± ع	سـ	± ع	سـ			
*غير دال	0.758	0.191	0.046	0.100	6.918	0.202	6.964	دقيقة	10	التحمل
*دال معنوي	6.711	0.567	1.205	0.600	29.936	0.138	31.141	ثانية		تحمل السرعة
*دال معنوي	3.960	0.103	0.129	0.074	5.933	0.099	6.062	ثانية		السرعة
*دال معنوي	- 2.449	0.516	- 0.400	1.563	39.000	1.897	38.600	متر		القوة المميزة بالسرعة
*دال معنوي	- 3.000	0.527	- 0.500	1.969	48.100	1.955	47.600	عدد المرات		تحمل القوة

* بلغت قيمة T الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 = (2.26)

في حين تبين من خلال الجدول (3) نتائج اختبارات المجموعة الضابطة وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي باستثناء متغير القدرة البدنية (التحمل)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى بعض التمرينات التي طبقت على افراد هذه المجموعة (الضابطة) كانت تؤدي بشكل مناسب لقابلياتهم " فان العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من تدريب يوفر وصول اللاعبين (الحكام) إلى مستوى الأداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتدريب".⁽¹⁾

ويرى الباحثان أسباب انعدام الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبدي لافراد هذه المجموعة في قدرة التحمل، وينسبها الى عدم إعطائها الأهمية المناسبة التي تعمل على تطويرها إذ " ان مستوى المطاولة تتحدد عن طريق النشاط الوظيفي لجهازي القلب والدوران وتبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك من توافق الأجهزة الوظيفية وهنا تلعب اقتصادية الأجهزة الوظيفية دورا هاما".⁽¹⁾

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في القدرات البدنية:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار التحمل :

(1) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978) ص17.

(1) هارة؛ أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص190.

تأثير كمالات مخاينية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد فنيي حسين الجبوري

جدول (4)

يبين نتائج مجموعات البحث في الاختبارات البعدية لمتغير التحمل

الدلالة	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية / المتغيرات
	الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05	المحسوبة						
دال معنوي	3.3541	56.687	1.619	2	3.238	بين المجموعات	دقيقة	التحمل
			0.029	27	0.771	داخل مجموعات		

جدول (5)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في متغير التحمل

الدلالة	قيمة L.S.D	الفرق بين الأوساط	الأوساط الحسابية للمجموعات التجريبية والضابطة	المجموعات التجريبية والضابطة	وحدة القياس	الاختبار
دال	0.1558	0.211	6.140 – 6.351	2 – 1	دقيقة	التحمل
*دال معنوي		-0.1568	6.918 – 6.351	3 – 1		
**دال معنوي جدا		-0.778	6.918 – 6.140	3 – 2		

* دال عند مستوى 0.05

2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار تحمل السرعة :

جدول (6)

يبين نتائج مجموعات البحث في الاختبارات البعدية لمتغير تحمل السرعة

الدلالة	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية / المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة						
دال معنوي	3.3541	17.616	4.463	2	8.925	بين المجموعات	ثانية	تحمل السرعة
			0.253	27	6.840	داخل مجموعات		

تأثير كمالات مخاانية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لعظام كرة القدم

ا.د ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

جدول (7)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في متغير تحمل السرعة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعات التجريبية والضابطة	الأوساط الحسابية للمجموعات التجريبية والضابطة	الفرق بين الأوساط	قيمة L.S.D	الدلالة
تحمل السرعة	ثانية	2 - 1	28.608 - 29.399	0.791	0.459	دال
		3 - 1	29.936 - 29.399	-0.537		*دال معنوي
		3 - 2	29.936 - 28.608	-1.328		**دال معنوي جدا

3-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار السرعة :

جدول (8)

يبين نتائج مجموعات البحث في الاختبارات البعدية لمتغير السرعة

الدلالة	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة						
دال معنوي	3.3541	40.830	0.339	2	0.678	بين المجموعات	ثانية	السرعة
			0.008	27	0.224	داخل مجموعات		

جدول (9)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في متغير السرعة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعات التجريبية والضابطة	الأوساط الحسابية للمجموعات التجريبية والضابطة	الفرق بين الأوساط	قيمة L.S.D	الدلالة
السرعة	ثانية	2 - 1	5.566 - 5.775	0.209	0.082	دال
		3 - 1	5.933 - 5.775	-0.158		*دال معنوي
		3 - 2	5.933 - 5.566	-0.367		**دال معنوي جدا

* دال عند مستوى 0.05

4-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار القوة المميزة بالسرعة :

تأثير كمالات مخاانية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لعظام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

جدول (10)

يبين نتائج مجموعات البحث في الاختبارات البعدية لمتغير القوة المميزة بالسرعة

الدالة	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة						
دال معنوي	3.3541	10.112	70.300	2	140.600	بين المجموعات	متر	القوة المميزة بالسرعة
			6.952	27	187.700	داخل مجموعات		

جدول (11)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة

الدالة	قيمة L.S.D	الفرق بين الأوساط	الأوساط الحسابية للمجموعات التجريبية والضابطة	المجموعات التجريبية والضابطة	وحدة القياس	الاختبار
دال	2.416	-2.5	44.300 – 41.800	2 – 1	متر	القوة المميزة بالسرعة
*دال معنوي		2.8	39.000 – 41.800	3 – 1		
**دال معنوي جدا		5.3	39.000 – 44.300	3 – 2		

4-2-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار تحمل القوة:

جدول (12)

يبين نتائج مجموعات البحث في الاختبارات البعدية لمتغير تحمل القوة

الدالة	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة						
دال معنوي	3.3541	23.599	68.700	2	137.400	بين المجموعات	عدد المرات	تحمل القوة
			2.911	27	78.600	داخل مجموعات		

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

جدول (13)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في متغير تحمل القوة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعات التجريبية والضابطة	الأوساط الحسابية للمجموعات التجريبية والضابطة	الفرق بين الأوساط	قيمة L.S.D	الدلالة
تحمل القوة	عدد المرات	2 - 1	53.200 - 51.700	-1.5	4.944	دال
		3 - 1	48.100 - 51.700	3.6		*دال معنوي
		3 - 2	48.100 - 53.200	5.1		**دال معنوي جدا

من خلال الجداول (4 - 13) يتبين أن الفروق كانت معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموع الثلاث (التجريبيين الأولى والثانية والضابطة) ولجميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق لمجمل القدرات البدنية قيد الدراسة بسبب فاعلية المنهاج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب (الفترتي) المنخفض والمرتفع الشدة والمعد على وفق الأسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين وكثافته وأوقات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات أفراد تلك المجموعة (المجموعة التجريبية الثانية) فضلًا عن اعطاء المكملات الغذائية، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه والواجبات الموضوعية من أجله، وهذا ما أشار إليه (Biran Mackenzie, 2002) "من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقاربة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات".⁽¹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 النتائج والاستنتاجات :

- 3- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبيين الأولى والثانية بين الاختبارات القبلية والبعدية .
- 4- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القدرات البدنية باستثناء التحمل للمجموعة الضابطة .

⁽¹⁾ Biran Mackenzie: **Sports Coach-Plyometrier, BBC Education webGuide**, <http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk>, 2002, p11

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

د. ماهر احمد حامد العيسوي ، محمد مني حسين الجبوري

- 5- نجاح البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث .
- 6- نجاح البرنامج التدريبي والمكملات الغذائية (n.o-xplode) في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث.
- 7- البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة نجح في تطوير اغلب القدرات البدنية لعينة البحث .
- 8- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (البرنامج التدريبي والمكملات الغذائية) تليها المجموعة التجريبية الاولى (البرنامج التدريبي) ثم المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية .
- 9- حصول التكيف اللازم في الجوانب البدنية لعينة البحث من الحكام لاجتياز الاختبارات الرسمية للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA .

2-5 التوصيات والمقترحات :

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير قدرات الحكام البدنية .
- 2- ضرورة اخذ الجرعات من المكملات الغذائية المصاحبة للبرنامج التدريبي للحكام لاحداث التكيفات المطلوبة لاجتياز الاختبارات الرسمية للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA
- 3- ملائمة طريقة التدريب المرحلي (الفترتي) المنخفض والمرتفع الشدة مع الطبيعة الادائية لحكام كرة القدم .
- 4- الابتعاد عن البرامج التدريبية الجاهزة والموردة من المنشآت العالمية والاعتماد على البرامج المبنية على وفق قدرات الحكام والارتقاء بها .
- 5- ضرورة المواظبة في الاستمرار باجراء الاختبارات البدنية بعد كل مرحلة تدريبية للوقوف على حالات النجاح والفشل في التطبيق للبرامج التدريبية للحكام .
- 6- ضرورة الحصول على التكيف المطلوب لاجتياز الاختبارات الرسمية وعدها حالة طبيعية مع التركيز على الجوانب الفنية للاداء التحكيمي .
- 7- التكيف الايجابي للقدرات البدنية تمكن الحكام من التركيز على الجوانب الفنية والادائية وتخفف حالات الضغط النفسي لديهم .
- 8- ضرورة تبني المشاريع البحثية التي تصب في تطوير الحكام على الواقع العملي ودون اهمالها .
- 9- الاهتمام بالتغذية ضرورية جدا في امداد نظم الطاقة العاملة للجهود البدنية المبذولة من قبل الحكام
- 10- اجراء بحوث مشابهة يتم تناول الجوانب النفسية والصحية للحكام .
- 11- الاهتمام المبكر في اعداد الحكام له الاثر الايجابي في اجتياز الاختبارات الرسمية للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA .

تأثير مكملات غذائية مصاحبة لبرنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم

ا.د. ماهر احمد حامدي العيسوي ، محمد تمني حسين الجبوري

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ الأسس الفسيولوجية ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) .
- 2- حسين علي العلي ؛ دور الكلايكون والكلوكوز في العملية التدريبية : (بحث منشور ، المجلة العلمية الرياضية الاولمبية ، مكتب البحث والتطوير في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، عدد 1 ، 2006) .
- 3- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).
- 4- سعد منعم الشخيلي؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة 800 متر : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1991) .
- 5- صباح قاسم خلف، سمير مهنا عناد ؛ حكام كرة القدم تدريب ، تغذية ، مناهج : (بغداد ، مطبعة الاخوين ، 2009) .
- 6- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- 7- عبير داخل حاتم السلمي ؛ تأثير منهج تدريبي وتناول الكرياتين المتعدد والبروتينات في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين الريشة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010) .
- 8- فؤاد أبو حطب ، محمد سيف الدين؛ معجم علم النفس والتربية ، ط1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) .
- 9- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987) .
- 10- محسن نصيف الموسوي؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) .
- 11- مصطفى صالح الزبيدي ؛ المكملات الغذائية وبدائل المنشطات ، ط1: (بغداد ، دار الحوار للطباعة والاعلان ، 2011) .
- 12- هارة ؛ أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- 13- وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) .
- 14-BiranMackenzie:Sports Coach–Plyometrier, BBC Education webGuide,
<http://www.Brianmac.Deman.co.uk/Plymo.Htm.uk> ,2002
- 15-Hartmann , J&Tunnemann , H :Fitness and strength Training , sport verlage ,
Berlien , 1989 .

ABSTRACT

The Effect of Using nutrition Supplements with a Training Program on Certain Physical Abilities for Football Referees

ph.Dr. Mahir Ahmed Assi Mohammed Ghenni Hussaien

Aims of the study:

- 1-Preparing a training program for football refers.
- 2-Giving doses of some nutrition supplements that suit the abilities of the referees.
- 3-Identifyin the effect of the training program on some physical abilities of football referees.
- 4-Identifying the effect of nutrition supplements used with the training program on some physical abilities of football referees.

This chapter includes the methodology of the study and its field procedures, as the researcher used the experimental method because it suited the nature of the study. The method was applied on a sample chosen deliberately from first class referees in Baghdad, who are adopted by the Central Iraqi Football Federation for 2011-2012 season. the sample of the study consisted of 30 referees, who were divided into three groups with 10 referees in each one (two experimental group and one control group). The first experimental group used the only the training program while the second on used the program plus the nutrition supplement, whereas the control group stuck to its own program.

Conclusions :

- 1-The training program and nutrition supplements were successful in improving the physical abilities the sample of the study.
- 2-The second experimental group(training program plus nutrition supplements) surpassed the first experimental group (training program only) and the control group in the posttests measuring physical abilities and functional and biochemical variables.

Recommendations :

- 1-using the training program prepared by the researcher in improving the referees' physical, functional, and biochemical abilities.
- 2-the necessity of taking does of the nutrition supplements that accompanied the training program in order to affect the required adaptions to pass the official test of the International Football Federation FFA.