

تأثير تمرينات تحمل الاداء التنفسي والمكمل (silymarin) في المتغيرات (GOT-GPT) والاداء
والاداء الهجومي ودقته للاعبين كرة اليد للشباب

زينب رعد محسن ، أ.د. بهاء محمد تقي

العراق. جامعة ولسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الطرس

لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية التي حققت انتشارا واسعا في ارجاء العالم لما لها من مزايا
تربوية وبدنية وعقلية وتنافسية، وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى اداء لاعبيها ونتائج
ونتايج مبارياتها في الدفاع والهجوم مما يضيف متطلبات بدنية وفنية وخططيه جديدة ينبغي
مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة. لذا هفت الرسالة الى اعداد تمرينات تحمل
تحمل الاداء التنافسية والمكمل (silymarin) وتأثيره في المتغيرات (GOT-GPT) والاداء
الهجومي ودقته للاعبين كرة اليد للشباب وإضا التعرف على تأثير تمرينات تحمل الاداء التنافسية
التنافسية والمكمل (silymarin) في المتغيرات (GOT-GPT) والاداء الهجومي ودقته للاعبين
للاعبين كرة اليد الشباب . استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية
ولضابطة على عينة البحث المختارة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين مركز الموهبة الرياضية في
الرياضية في واسط بكرة اليد أعمارهم (١٦-١٨) ، أذ كان عددهم (١٦) وقسموا عشوائيا الى
مجموعتين وتم أجراء التجانس والتكافؤ. و تمثلت الاجراءات بتطبيق الاختبارات الخاصة بالأداء
بالأداء الهجومي ودقته وهي اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومي واختبار دقة الضويب بالوثب
بالوثب عاليا واختبار ضويب الكرات وبعدها تم سحب عينة دم من اللاعبين لتحليل متغيرات البحث
البحث (GOT-GPT) ومن ثم الدخول في المنهج الغذائي المتمثل بالأمداد بالمكمل العشبي
السيليمارين والمنهج التدريبي. اذ توصل الباحثان الى عدة استنتاجات اهمها إن استعمال المكمل
المكمل (سيليمارين) مع التمرينات كان له نتائج ايجابية على المتغيرات البيوكيميائية لعينة
البحث. أما اهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بتمارين تحمل الاداء التنافسية كونها تتسجم مع واقع
مع واقع ومتطلبات لعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تحمل ، الاداء التنفسي ، المكمل (silymarin) ، المتغيرات (GOT-
(GOT-GPT) ، كرة اليد

The effect of exercises endurance competitive and complementary performance (silymarin) on the (GOT-GPT) variables, offensive performance and its accuracy for young handball players

Zainab Raad Mohsen, Prof. Dr. Bahaa Muhammad Taqi

Iraq. Wasit University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Handball is one of the team games that widely spread around the world because of its educational, physical, mental and competitive advantages. Therefore, the research aimed to prepare exercises that endurance competitive and complementary performance (silymarin) and its impact on the (GOT-GPT) variables and offensive performance and its accuracy among young handball players, as well as to identify the effect of exercises that endurance competitive and complementary performance (silymarin) on the variables (GOT-GPT) and offensive performance and accuracy among young handball players. The researchers used the experimental method in the style of the experimental and control groups on the research sample selected by the deliberate method represented by the players of the Sports Talent Center in Wasit handball, ages (16-18), as their number was (16) and divided randomly into two groups and homogeneity and parity were conducted. The procedures consisted of applying the tests of offensive performance and its accuracy, which are the defensive and offensive performance endurance test, the high jump shooting accuracy test, and the ball shooting test. After that, a blood sample was drawn from the players to analyze the research variables (GOT-GPT) and then enter into the nutritional approach represented by supplying the herbal supplement silymarin and the training approach. The researchers concluded that the most important of which is that the use of the supplement (Silymarin) with exercises had positive results on the biochemical variables of the research sample. The researchers recommend that it is necessary to pay attention to exercises that endurance competitive performance, as they are in line with the reality and requirements handball.

Keywords: endurance exercises, competitive performance, supplement (silymarin), variables (GOT-GPT), handball.

تعتبر لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحظى مكانة جيدة جيدة كونها لعبة مشوقة و فيها فوز وخسارة بالتالي يكون التنفس من الاساليب المهمة في العملية العملية التدريبية لأنه يخلق جو من الاثارة والمتعة والشويق لذلك تزداد أهمية اللاعب لمواجهة لمواجهة متطلبات هذه اللعبة من خلال بذل جهد بدني كبير لرفع قابليته البدنية والمهارية وذلك من خلال استخدام تمارينات تحمل الاداء التنافسية المتنوعة التي تعمل على تطوير النواحي الهجومية الهجومية حيث تعد التمارينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية للاعب كرة كرة اليد، ان مستوى الأداء في كرة اليد يعتمد بالأساس على العمل التدريبي والبيوكيميائي حيث حيث تأتي تلك العوامل في المقدمة للتأثير على المستوى البدني في لعبة كرة اليد وأن لتمرينات تحمل لتمرينات تحمل الاداء التنافسية دورا هاما في كل الأنشطة والفعاليات الرياضية تقريبا إذ إن لها لها أهمية كبيرة لتطور مستوى الإنجاز أثناء التدريب والمنافسة من خلال قدرة الفرد على أداء الواجبات البدنية والمهارية وكذلك لخطية. و المكملات الغذائية تعد احد العوامل التي لفت اهتماماً اهتماماً كبيراً في الوقت لحاضر كونها تؤخذ من مصادر عشبية غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة توفير بيئة ملائمة لزيادة إنتاج لطاقة أذ أن استخدام هذه المكملات العشبية وبالنسبة (silymarin) التي يتميز بخواصه الحامية لخلايا الكبد يعمل على تجديد خلايا الكبد وازالة لسموم لسموم والحفظ على أغشية خلايا الكبد والتحكم بالنفاذية وهذا مهم جدا للرياضي نتيجة الجهد التدريبي العالي الحاصل التي يلقي بأعبائه على عمل خلايا الكبد ، وهذا بدوره يؤثر على المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث نتيجة المجهود البدني ومنها (GOT-GPT) وبذلك فإن معرفة مستوى الاشجام أو مستوى التطور الحاصل لهذه المتغيرات يعد من أهم الواجبات الرئيسة الرئيسة لعملية التدريب الرياضي، وأن طبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام القيام بالعمل لخطي ، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتنوع ما بين الكس لسريع بالكرة او بالكرة او بدونها إلى الجي والنق ، ولبضاً الدقة من العناصر المهمة لنجاح إداء المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد وتتطلب كفاءة عالية كما ان لها الدور فعال في عملية التهيف الناجح ، الناجح ، لذا فان الدقة "معناها امكانية توجيه الحركة الارادية نحو هدف يتم تحديده وتتطلب كفاءة كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي . كما يتطب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجه للعضلات العضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي للحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة اللازمة لإصابة الهدف"

(ليث ابراهيم جاسم ، ٢٠٠٨)

ومن هنا تكمن أهمية البحث بمعرفه تأثير تمارينات تحمل الاداء التنفسية مع تناول المكمل في في المتغيرات البيوكيميائية (GOT-GPT) والاداء الهجومي ودقته للاعبين كرة اليد للشباب

وأن مشكلة البحث هي عدم التوجه الى الاساليب المتنوعة والفعالة في التدريب وانما استخدام تمارين كلاسيكية وتقليدية دون الخوض في استخدام الاساليب الحديثة المتنوعة بالتالي ان استخدام تمارينات تحمل الاداء التنفسية باعتبارها من الاساليب التدريبية الحديثة لتطوير الاداء الهجومي ودقته وكذلك الكمالات الغذائية والعشبية تعزز كفاءة اللاعبين بما يشجعهم مع طبيعة هذه هذه اللعبة ذات الجهد العالي وخاصة على الاعضاء الوظيفية والتي تعمل على سرعة استشفاء اللاعب من الناحية البيوكيميائية.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارينات تحمل الاداء التنفسية والمكمل (silymarin) وتأثيرها في المتغيرات (GOT-GPT) والاداء الهجومي ودقته للاعبين كرة اليد للشباب.
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات تحمل الاداء التنفسية والمكمل (silymarin) في المتغيرات (GOT-GPT) والاداء الهجومي ودقته للاعبين كرة اليد للشباب.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين لملائمته لطبيعة ومشكلة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

أجرى الباحثان دراستها على عينة البحث المختارة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبين مركز الموهبة الموهبة الرياضية في ولسط بكرة اليد أعمارهم (١٦-١٨) ، حيث كان عددهم (١٦) لاعبا وتم وتم استبعاد (٢) وهم حراس المرمى، ويتم بعد تلك أجراء التجسس لخاص لأفراد العينة من حيث حيث جنس المتغيرات ذات التأثير في نتائج الدراسة وهي (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي) وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة عددهم (٧).

٢-٢-١ تجلس عينة البحث:

تم اجراء التجلس على عينة البحث بمتغيرات (طول ، الكتلة ، العمر التدريبي) والجدول (١) يبين (١) يبين تلك:

جدول (١) يبين تجلس العينة

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة لضلطة		ليفين levene	معامل الالتواء ع
				س	ع±	س	ع±		
١	طول	سم	١٧٩.٠٠	٢.٩٤٣	١٧٨.٥٠	٣.٠٠٠	٠.١٠٩	٠.٥٩٢	
٢	الوزن	كغم	٧٣.٥٠٠	٦.٦٥٠	٦٨.٧٢	٤.٦٥٤	٠.٤٠١	٠.٨١١	
٣	العمر التدريبي	شهر	٦٣.٨٨	٤.٢٧٢	٦٤.٢٢	٦.٢١٣	٠.٥١١	٠.٦٢٤	
٥	دقه التصيب	عدد النقط	٢.٧١٤	٠.٧٥	٣.١٤٢	٠.٦٩	٠.٦٠١	٠.٣٢١	
٦	تصويب الكرات	دقيقة	١.٣٥٨	٠.٠٢	١.٣٧٧	٠.٠١٣	٠.٣٠١	٠.٦٧٨	
٧	تصل الاداء الدفاعي والهجومى	دقيقة	١.٥٦١	٠.١٧٩	١.٥٧١	٠.٠١٣	٠.٨٢٢	٠.٨٧٦	
٨	Got	MIm	٢٦.١٤٢	٢.٢١٥	٢٥.٨٢٨	١.٩٨٩	٠.١٠٦	٠.٧٧٣	
٩	Gpt	MIm	١٥.٣١٤	٢.٦٧٦	١٤.٩٥٧	٢.٧٦٨	٠.٥٦٦	٠.٤٩٨	

من خلال الجدول اعلاه يضح أن جميع قيم معامل الالتواء اقتربت من (١±) وهذا دليل على أن أن تجلس العينة والتوزيع كان معتدل لجميع افراد العينة أو المجموعة .

٢-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء تكافؤ مجموعتي البحث لمتغيرات البحث والجدول (٢) يبين ذلك:

جدول (٢) بين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المعالم الاصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة لضلطة		قيمة t المصوبة	مستوى الثقة	دلالة الفروق
			س-	ع-	س+	ع-			
١	دقه الضيب	النقط	٢.٧١٤	٠.٧٥	٣.١٤٢	٠.٦٩	١.١٠٨	٠.٢٩٠	غير دال
٢	تصويب الكرات	دقيقة	١.٣٥٨	٠.٠٢	١.٣٧٧	٠.٠١٣	٠.٥٥٨	٠.٤٠٢	غير دال
٣	تحمل الاداء الدفاعي الدفاعي والهجومى	دقيقة	١.٥٦١	٠.١٧٩	١.٥٧١	٠.٠١٣	٠.٣٢٠	٠.٨٦٩	غير دال
٤	Got	Mlm	٢٦.١٤٢	٢.٢١٥	٢٥.٨٢٨	١.٩٨٩	٠.٦١٢	٠.٩٩٩	غير دال
٥	Gpt	Mlm	١٥.٣١٤	٢.٦٧٦	١٤.٩٥٧	٢.٧٦٨	٠.٣٠٦	٠.٥١٧	غير دال

عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٠١

٣-٢ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية

- شبكة الانترنت

- الاستبانة

- الدراسات والبحوث السابقة

- الاختبارات والقياسات

- استمارة تفريغ البيانات

- الوسائل الاصائية

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة يد
- جهاز الرستاميتير لقياس الكتلة وطول
- كرات يد عدد (١٤)
- قائما وثب عالي
- عارضة
- ساعة ايقاف
- ستارة من القماش
- شلوص
- حقن طبية
- قطن ومواد معقمة
- تيوب لحفظ الدم
- صندوق تبريد (cool box) لنقل عينات الدم الى المختبر.
- جهاز (Semi auto analyzer BA-88) صيني المنشأ لقياس (Got-Gpt)

٢-٤ اختبارات الاداء الهجومي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبالاتفاق مع السيد المشرف كونه من ذوي الاختصاص الدقيق تم الدقيق تم اختيار الاختبارات الخاصة بالأداء الهجومي بالبحث والتي تتلائم مع طبيعة العينة.

٢-٤-١ اختبار تحمل الاداء الدفاعي والهجومي (بهاء محمدتي ، ٢٠١٤ ، ص ٦٩)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد ، كرات يد ، شولص ، ساعة ايقاف .

طريقة الاداء: يقف اللاعب المؤدي على خط ال ٦ م ، وعند لطاء اشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية الدفاعية بين الاقماع البلاستيك ما بين خط ال ٦ م ، وخط ال ٩ م ثلاث مرات ثم ينطلق لأداء هجوم هجوم خلف في لف الاخر من الملعب ثم يقوم بفس الاداء للسبق بين خط ال ٦ م ، وخط ال ٩ م ، ثم ال ٩ م ، ثم يأخذ كرة يد موضوعة على خط ال ٦ م ويؤدي طبطة الكرة مع الجري لسريع حتى خط خط ال ٩ م في لف الاخر من الملعب للصوب من خارجه على الهدف ، ويكون الاداء لثلاث دورات لثلاث دورات متتالية دون توقف

شروط الاختبار: الالتزام بالتحركات الدفاعية ، وما جاء بطريقة الاداء .

التسجيل: يحتب زمن الاداء من لحظة اشارة البدء الى لحظة ترك اللاعب للكرة اثناء الصوب للدورة الصوب للدورة الثالثة .

٢-٤-٢ دقة الصوب بالوثب عالياً

(ضياء الخياط ونوفل محمد لحيالي ، ٢٠٠١ ، ص ٥٠٨)

الغرض من الاختبار: دقة الصوب من الوثب عالياً

الادوات: (١٢) كرة يد ، جهاز وثب عالي بارتفاع ١٥٠ سم وتكون المسافة بين القائمين (٢ م) ، ستارة من قماش او لسلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠×٤٠سم) (٤٠×٤٠سم) تمثل الزوايا الاربع للمرمى .

طريقة الاداء:- يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد الصوبية) وامام قائم جهاز الوثب مباشر ممسكاً مباشر ممسكاً بالكرة.

- يبدأ اللاعب في اخذ من ٢-٣ خطوات ثم يؤدي الصوب من الوثب عالياً الى المربع (١) ثم الى (٢) ثم الى (٢) ثم الى (٣) ثم الى (٤) .

- يكرر الاداء ٣ مرات أي صوب (١٢) كرة ثلاثة منها الى مربع من المربعات الاربع.

القواعد: عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات .

التسجيل:- تحتب هطة من دخول الكرة المربع المخصص للصوبية.

- تحتب صفراً للصوبية خارج المربع.

- لا تحتب نتيجة الصوبية التي يتحرك منها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات.

٣-٤-٢ اختبار الصويب بالوثب عاليا

(ضياء الخيط ونوفل محمد لحيالي ، ٢٠٠١ ، ص ٥٣٨)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء بصاحبة الكرة .

الأدوات: كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط المصنف حيث توجد الكرات على خط المصنف

(٨ كرات) عند إعطاء أشارته البدء ينطلق اللاعب لضرب الكرة والتوجه بها عن طريق لطبقة ولحي نحو

المرمى والقيام بالصويب من القفز (يكرر فُس العمل مع الكرات الباقية ، يقوم لحارس بصد الكرات

ومنعه دخول المرمى لجميع اللاعبين .

طريقة التسجيل: يتم احتساب الزمن من لحظة التقاط الكرة الى نهاية الصويب لأخر كرة والعودة الى خط البداية.

٢-٤ الاختبارات البيوكيميائية:

١- بأسبرتات أمينو ترانسفيرز (U/L) GOT

تتم طريقة القياس بعد سحب عينة الدم من اللاعبين يتم وضع الدم في التيوبات الخاصة وبعدها

تنقل الى المختبر لوضعها في انبوبة الاختبار (جل تيوب) وبها يتم فصل لسيرم عن الدم ونأخذ

السيرم على جهاز (Semi auto analyzer BA-88) ويتم إضافة ١ ملم من

(R1) ١ و ١٠٠ مايكرو سيرم وبعد مرور عشرة دقائق في الحاضنة يتم وضع ٢٥٠ ملم من (R2)

(R2) وتتم القراءة مباشرة على الجهاز .

٢- أنزيم الأنين أمينو ترانسفيرز (U/L) GPT

تكرر فُس العملية السابقة في تحليل ال (GOT) ولكن يتم ضغط على زر تحليل ال (GPT) في جهاز

(Semi auto analyzer BA-88) وأيضا يتم الوصول على نتيجة التحليل بعد مرور ١٠ دقائق.

٢-٦ التجارب الاستطلاعية:

٢-٦-١ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وكالتالي:

تم تطبيق الاختبارات المذكورة في يوم السبت الموافق ٣٠-٥-٢٠٢٠ أذ تم سحب عينة دم من من اللاعبين بمقدار (٥سي سي) بعد اداء الجهد البدني.

٢-٦-٢ تمرينات تحمل الاداء وتناول المكملات:

بعد إجراء الاختبار القبلي قام الباحثان بأعداد تمرينات تحمل الاداء التنفسية وفق الاس العلمية العلمية التي تلائم عينة البحث وتم عرض تلك التمرينات على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال التدريب والفلسفة واختيار المتغيرات التي حصلت على اعلى نسبة وطقت وطقت التمرينات ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية أذ تم استخدام طريقة التدريب الفترتي الفترتي مرتفع لشدة وضعت التمارين ثلاث وحدات في الاسبوع اذ كان مجموع الوحدات التدريبية التدريبية (٢٤) وحدة ،استمرت لمدة شهرين وكلت ايام الوحدات (احد-ثلاثاء-خميس) وقبل تطبيق تطبيق التمرينات ب٣ ساعات في ايام الوحدات التدريبية قلمت العينة بأخذ جرعة واحدة من المكمل سيليمارين هب رأي المختصين في المجال لطبي ، أما المجموعة لضلطة فأنها تعمل ضمن تعمل ضمن التمرينات المعدة من قبل المدرب الخاص بها .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية يوم السبت للصادف ٢٥/٧/٢٠٢٠ للمجموعتين التجريبية التجريبية وضلطة وبفس ظروف المتبعة في الاختبارات القبلية.

٢-٧ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لإيجاد النتائج .

٣- عرض النتائج ومنقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبارات الاداء الهجومي ودقته القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية
 جدول (٣) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ ودلالة الفروق للاختبارات القبلية
 للاختبارات القبلية والبعدي لقيم الاداء الهجومي ودقته للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	ف	ع ف	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			-س	ع±	-س	ع±					
١	دقه التصويب	عدد النقاط	٢.٧١٤	٠.٧٥	٥.٨٥٧	١.٤٦٣	٩.٢٤٢	٣.١٤	٠.٨٩	٠.٠٠٠	دال
٢	تصويب الكرات	دقيقة	١.٣٥٨	٠.٠٢	١.٢٨٥	٠.٠٠٩	١٣.٩٦	٠.٠٧٣	٠.٠١	٠.٠٠٠	دال
٣	تحمل الاداء الدفاعي والهجومي	دقيقة	١.٥٦١	٠.١٧٩	١.٥١٤	٠.٢٨٧	٨.١٦٧	٠.٤٨٥	٠.١٥	٠.٠٠٠	دال

عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

جدول (٤) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ ودلالة الفروق للاختبارات القبلية
 للاختبارات القبلية والبعدي لقيم الاداء الهجومي ودقته للمجموعة لضبطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	ف	ع ف	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			-س	ع±	-س	ع±					
١	دقه التصويب	عدد النقاط	٣.١٤٢	٠.٦٩	٣.٨٥٧	١.٠٧	١.٠٤٢	٠.٧١٥	١.١٢١	٠.١٤١	غير دال
٢	تصويب الكرات	دقيقة	١.٣٧٧	٠.٠١٣	١.٣١٨	٠.٠٢	٤.٠٩٩	٠.٠٥٩	٠.٠٢٥	٠.٠٠٠	دال
٣	تحمل الاداء الدفاعي والهجومي	دقيقة	١.٥٧١	٠.٠١٣	١.٥٤١	٠.٠١	٢.٤٩١	٠.٠٣	٠.٠١٨	٠.٤٩	دال

عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

يبين الجدول (٣) نتائج متغيرات الاداء الهجومي ودقته فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب الفروق الى استخدام تمارينات تحمل الاداء الاداء التنافسية وفق لمس التدريب الرياضي وفاعلية المفردات التطبيقية التي تم تنفيذها. كذلك فإن احتواء احتواء المنهج على تمارينات تنافسية وفق ما يتطلبه الاداء التي تتميز بالإثارة والتشويق لأن عمل المنافسة المنافسة غالباً ما يجبر اللاعب على العمل بأقصى جهد ممكن وإن استخدام التمارينات التنافسية للمجموعة المجموعة التجريبية ضمن لمس علمية من حيث تقنين شدة التمارينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات التكرارات والمجاميع الأمر التي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بالكفاءة والسرعة نفسها تقريباً ، تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج إيجابية في تطوير هدف التدريب وهذا ما أكدته ما أكدته (بطويسي احمد) " ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الأولى للتدريب في الألعاب المختلفة المختلفة ومنها كرة اليد كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لغرض تأخير ظاهرة ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الاداء لحركي

(بطويسي احمد ، ١٩٩٩ ، ص ١٧٧)

الجدول (٥) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى لخطأ ودلالة الفروق لقيم الاداء لقيم الاداء الهجومي ودقته للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضبطية

ت	المعالم الاحصائية الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة لضبطية		قيمة t المحسوبة	مستوى لخطأ	دلالة الفروق
			ع±	س-	ع±	س-			
١	دقه الحبوب	عدد النقط النقط	١.٤٦٣	٥.٨٥٧	١.٠٠٧	٣.٨٥	٢.٣٠٢	٠,٠٤	معني
٢	تصويب الكرات الكرات	دقيقة	٠,٠٠٩	١.٢٨٥	٠.٠٢	١.٣١٨	٣.١٩٠	٠.٠٠٨	معني
٣	تحمل الاداء الدفاعي والهجومي	دقيقة	٠.٢٨٧	١.٥١٤	٠.٠١	١.٥٤١	٢.٥١٨	٠.٠٢٧	معني

عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبارات لمتغيرات الاداء الهجومي ودقته للمجموعتين التجريبية وضبطة في الاختبار البعدي بعدي لمصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى طبيعة استعمال استعمال تمرينات تحمل الاداء التنفسي والتي كان لها الاثر الكبير في تطور قابليات اللاعبين وتحسين وتحسين الاداء الهجومي أذ ركزت تمرينات تحمل الاداء التنفسي على تطوير لجولب البدنية لأهميتها في لأهميتها في تحقيق اهداف التدريب والوصول إلى المستوى المطلوب، إذ يرى (مروان عبد المجيد ٢٠١٤) أن "الإعداد البدني المنظم للشباب والناشئين هو حجر الأساس التي تعتمد تعتمد عليه كل فعالية رياضية، لأن التطوير لشمل هو لضمان الوحيد لتحقيق النتائج العلمية الرياضية الرياضية"

(مروان عبد المجيد ، إيمان شاكرو محمود ، ٢٠١٤ ، ص١٥٥)

٢-٣ عرض نتائج قيم المتغيرات (GOT-GPT) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وضبطة .

الجدول (٦) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى لخطأ ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لقيم المتغيرات البيوكيميائية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	ف	ع ف	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			-س	ع±	-س	ع±					
١	Got	MIIm	٢٦.١٤٢	٢.٢١٥	٢١.٧١٤	٢.٣٦٠	٢.٩٧٥	٤.٧٢٨	٣.٢٥	٠.٠٢٨	دال
٢	Gpt	MIIm	١٥.٣١٤	٢.٦٧٦	١١.٢٨٥	١.٧٠٤	٢.٩٩٧	٤.٠٢٩	٣.٠٤	٠.٠٢٥	دال

عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

لجدول (٧) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لقيم المتغيرات البيوكيميائية للمجموعة لضبطة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	ف	ع ف	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±					
١	Got	Mlm	٢٥.٤٢٨	١.٩٨٨	٢٤.٢٨٥	١.٣٨٠	١.٨٠٤	١.١٤٢	١.٦٧٦	٠.١٢١	غير دال
٢	Gpt	Mlm	١٤.٨٥٧	٢.٩٦٨	١٣.٢٣٥	١.٥٧١	١.٢٠٦	١.٦٢١	٣.٥٥	٠.٢٧٣	غير دال

عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

جدول (٦) نتائج الاختبارات البيوكيميائية (GOT-GPT) واللذين يظهران تطور في متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويعزو الباحثان سبب ذلك الى استخدام تمرينات تحمل الاداء التنافسية مع تناول المكمل العشبي (سيلمارين) بالنسبة للمجموعة التجريبية اذ كلفت ملائمة ملائمة لعينة البحث وان المتغيرات البيوكيميائية لم تواجه أي خلل في عملها نتيجة الاحمال التدريبية وأن الاستعمال الامن للمكملات من ناحية المقايير او الجرعة كان ذا نتيجة فعالة ولان المكمل يعمل على حماية خلايا الكبد وتخلص الكبد من لسموم وان (GPT- GOT) هي وظف تعتمد على سلامة خلايا خلايا الكبد كلفت النتيجة ايجابية، ويتراوح المستوى الطبيعي ل (GOT-GPT) من صفر إلى ٤١ وحدة وحدة دولية/لتر، حيث يرتفع مستوى هذه الانزيمات في حالة وجود خلل معين

لجدول (٨) يبين الاوساط لحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ ودلالة الفروق لقيم لقيم المتغيرات البيوكيميائية

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±			
١	Got	Mlm	٢١.٧١٤	٢.٣٦٠	٢٤.٢٨٥	١.٣٨٠	٢.٤٨٨	٠.٠٢٩	دال
٢	Gpt	Mlm	١١.٢٨٥	١.٧٠٤	١٣.٢٣٥	١.٥٧١	٢.٢٢٥	٠.٠٤٦	دال

عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٤٤٧

اظهرت نتائج جدول (٨) فخلية الفروق المجموعة التجريبية عن المجموعة لضبطة في القياس البعي بعبي البعي بعبي لمصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى استخدام تمرينات تحمل الاداء الاداء التنفسي بالإضافة الى المركب العشبي بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث اظهرت متغيرات البيوكيميائية (GOT-GPT) والتي تعتبر من وظف سلامة الكبد تطورا ملحوظا نتيجة استخدام المركب المركب العشبي التي يعمل كضادة للأكسدة الى جلب حمايتها للنسيج الكبدي والخلايا الكبدية بالإضافة الى بالإضافة الى انه يعمل على موازنة الانزيمات في الكبد ويساعد لسيليمارين في تنظيم مستوى الجلوتاثيون الجلوتاثيون في الكبد وإزالة السموم، والحفظ على أغشية خلايا الكبد والتحكم بالنفاذية ، مما يمنع دخول دخول المواد المسببة لتسمم هذه لخلايا، كذلك تمنع ترسب ألياف الكولاجين التي ينتج عنها تلف الكبد، الكبد، وكما يؤكد(توفيق لحاج) بأن عشبة لسيليمارين تحسن عمل الكبد وتخلص الكبد من السموم باعتبارها باعتبارها مشطة للكبد وتقوم بتجديد خلايا الكبد وتعمل كضادة للأكسدة لأنها غنية بالفيتامينات والبروتينات ومنها فيتامين C ونسبة قليلة فيتامين B1

(توفيق لحاج يحيى ، ٢٠٠٣ ، ص١٤٦)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن تمارينات تحمل الاداء التنافسية كان لها الأثر الايجابي في تطوير الاداء الهجومي ودقته لدى ودقته لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- ظهر هنالك افضلية في نتائج الاداء الهجومي ودقته للمجموعة التجريبية على نتائج المجموعة المجموعة الضابطة مما يؤكد فاعلية التمارين المستعملة.
- ٣- إن استعمال المكمل (سيليمارين) مع التمارينات كان له نتائج ايجابية على المتغيرات البيوكيميائية لمجموعة البحث التجريبية.
- ٤- ظهرت هنالك افضلية في نتائج الاختبارات الخاصة في المتغيرات البيوكيميائية للمجموعة التجريبية على نتائج المجموعة الضابطة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بتمارين تحمل الاداء التنافسية كونها تسجم مع واقع ومتطلبات لعبة كرة اليد .
- ٢- التأكيد على استخدام تمارينات تحمل الاداء التنافسي لمعرفة تأثيرها على القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة اليد.
- ٣- ضرورة توضيح اهمية المكمل العشبي (سيليمارين) وطرق استعماله للمدربين والعاملين في المجال الرياضي وعلى وفق الاس العلمية للوصول على الفائدة المرجوة من المكمل .
- ٤- إجراء الاختبارات البيوكيميائية مع إعطاء المكمل العشبي من أجل التأكد من سلامة الأجهزة الأجهزة الوظيفية .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعا أخرى من المكملات الغذائية على فعاليات أخرى فردية أو فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

للصادر

- بهاء محمد تقي ؛ تأثير تمرينات خاصة مع تناول كونزيم ١٠ والكارنتين في تحمل الأداء وبعض
و بعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد للشباب ، أطروحة دكتوراه (كلية التربية
الرياضية، جامعة القادسية ، ٢٠١٤).
- ضياء الخليط ونوفل محمد لحيالي ؛ كرة اليد ، ب ط (جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ،
والنشر ، ٢٠٠١).
- ليث ابراهيم جاسم : تأثير تمارين السوبرسيت لتطوير القوة الخاصة على قوة ودقة الضرب خلال
الضرب خلال الجهد المخفف للاعبين كرة اليد للشباب بأعمار (١٨ - ٢٠) ، أطروحة دكتوراه ،
دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨.
- بطويسي احمد ؛ مبادئ ونظريات التدريب الرياضي ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- مروان عبد المجيد ، إيمان شاكور محمود ؛ التحليل الحركي البايوميكانيكي في مجالات التربية
التربية البدنية والرياضية ، ط١ (عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤).
- توفيق الحاج يحيى ؛ النبات ولطب البديل ، ط١ (بيروت ، مطبعة المتوسط ، ٢٠٠٣).