**ملخص البحث**

**تأثير استخدام تدريبات تحمل اللاكتيك على بعض القدرات الوظيفية والبدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم**

**د/ محمود عبد الله إبراهيم سيد أحمد**

استهدف البحث وضع برنامج تدريبي مقتـرح با استخدام تدريبات تحمل اللاكتيك على بعض القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العملية من منتخب كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة الازهر للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م حيث أشتملت عينة البحث على ( 16 ) لاعـب مـنهم ( 8 ) لاعبين للدراسة الأساسية و ( 8 ) لاعبين للدراسة الاستطلاعية واستخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.وكان من أهم النتائج : 1 - تؤثر تدريبات تحمل اللاكتيك تأثير إيجابيا ويدلالة احصائية على القدرات الوظيفية ( معدل النبض في الراحة وبعد الجهد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، -مستوي نشاط إنزيم CPK في الراحة وبعد الجهد تركيز لاكتات الدم في الراحة وبعد الجهد -مستوي نشاط إنزيم CPK في الراحة وبعد الجهد ) لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث ، تؤثر تدريبات تحمل اللاكتيك تأثيراً إيجابياً ويدلالة احصائية على القدرات البدنية للاعبي كرة القدم من خلال البرنامج المقترح في ( التحمل الدوري التنفسي - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة – القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة – المرونة ) لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث . تؤثر تدريبات تحمـل اللاكتيـك تـأثيراً إيجابياً ويدلانة احصائية في تحسين مستوي الأداءات المهارية لدي عينة البحث من حيث زمن ودقة الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.وكان من أهم التوصيات الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية للاعبي كرة القدم الاهتمام بعمل الاختبارات الدائمة والمستمرة خلال الموسم التدريبي حيث تعمل الاختبارات كمؤشر لمعرفة ما يمتلكه اللاعبين من قدرات على المستوي البدني ومستوى الأداءات المهارية .