



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الدكتوراه

تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعببي الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

علاء احمد زيدان خلف

بإشراف

أ.م.د لقاء غالب ذياب

أ.د طالب جواد كاظم

2018 م

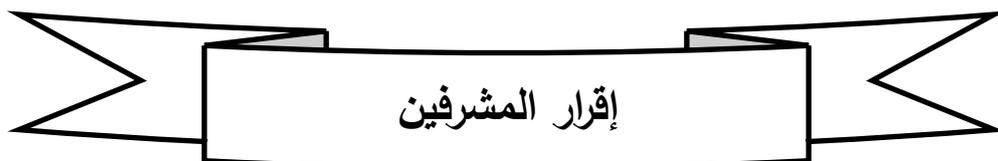
1439 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا
 فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا
 وَلَا حَبَّةَ فِي ظُلْمَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا رَطْبًا وَلَا
 يَابِسًا إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ {59}

صدق الله العظيم

الأنعام الآية (59)



نشهد أن أعداد هذه الاطروحة الموسومة ((تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات
القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات))
التي قدمها طالب الدكتوراه (علاء احمد زيدان خلف) ، تمت تحت إشرافنا في جامعة ديالى /
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية
البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م. د لقاء غالب ذياب

2018 / /

التوقيع

أ. د طالب جواد كاظم

2018 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الاطروحة للمناقشة .

التوقيع

أ.م. د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018 / /

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد ان إعداد هذه الاطروحة الموسومة ((تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات)) التي قدمها طالب الدكتوراه (علاء احمد زيدان خلف) , تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي بحيث اصبحت بإسلوب علمي سليم خال من الازطياء الاحصائية ، ولاجله وقعت.

التوقيع :

الاسم : محمد وليد شهاب

اللقب العلمي : استاذ مساعد دكتور

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية البدنية
وعلمو الرياضة.

التاريخ : / / 2018

إقرار المقوم العلمي

أشهد ان إعداد هذه الاطروحة الموسومة ((تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات)) التي قدمها طالب الدكتوراه (علاء احمد زيدان خلف) ، تمت مراجعتها وتقويمها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء ، ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم : اسامة احمد حسين

اللقب العلمي : أستاذ دكتور

مكان العمل : جامعة بغداد / كلية التربية البدنية
وعلم الرياضة.

التاريخ : / / 2018

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان إعداد هذه الاطروحة الموسومة ((تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات)) التي قدمها طالب الدكتوراه (علاء احمد زيدان خلف) ، تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي ، واصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : نوفل اسماعيل صالح

اللقب العلمي : مدرس دكتور

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم
الانسانية.

التاريخ : / / 2018

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، قد اطلعنا على الاطروحة الموسومة ((تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات)) التي قدمها طالب الدكتوراه (علاء احمد زيدان خلف) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما لها علاقة بها ، ونقر إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د. عارف عبد الجبار حسين

عضو اللجنة

2018 / /

التوقيع

أ.م.د. زيدون جواد جودي

عضو اللجنة

2018 / /

التوقيع

أ.م.د. صادق جعفر محمود

عضو اللجنة

2018 / /

التوقيع

أ.م.د. باسل عبد الستار احمد

عضو اللجنة

2018 / /

التوقيع

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف

رئيس اللجنة

2018 / /

صدقت الأطروحة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2018 .

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2018/ /

الاهداء

الى معلمنا وهادينا .. وشفيعنا خاتم الانبياء وسيد المرسلين محمد الامين (ص) .

الى الطود الذي سيظل شامخاً رغم المحن ، الى نبغ الحضارات وموئل الثقافات ، ومنارة العلم والعلماء الى العراق الجريح ، سلاماً...سلاماً.

الى الذين ضحوا بأنفسهم ، الى الذين احقوا الحق ودحضوا الابطال ، الى الدماء الزكية التي انارت مستقبلنا شهدائنا الابرار

الى من شاب شعره وانحنى ظهره لينور طريقتي ، وركع مصلياً لأجلي ، الى حكمتيوعلمي الى أدبيوحلمي الى ينبوع الصبر والتفائل والأمل الى والدي اطال الله بقاءه .

الى الشفاه التي أكثرت لنا الدعاء كلما نطقت ..

الى العيون التي رأت فينا املاً كلما نظرت ..

الى القلب الذي ازداد بنا فخراً كلما نبض ..

الى حبيبي التي اخص الله الجنة تحت اقدامها .. امي الغالية .

الى من احبهم حباً لو مرّ على أرض قاحلة لتفجرت منها ينابيع المحبة.. اخوتي واخواتي .

الى فرحة قلبي في هذه الدنيا .. وأملي وسعادتي زوجتي الغالية التي منحتني زمنها وصبرها وسعادتها .. وفاءً وحباً

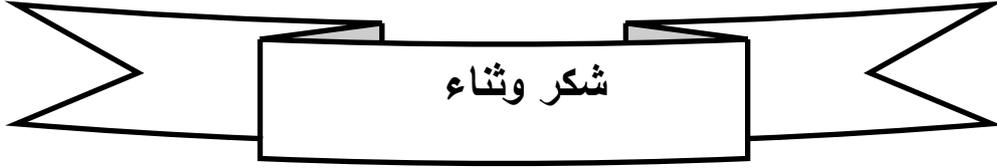
الى فلذات كبدي أولادي مؤمل وسدن .

الى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم والمعرفة.. أساتذتي الافاضل ..

اهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

فخراً ... واجلالاً ... وإكباراً .





بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات الا
بذكرك .. ولا تطيب الاخرة الا بعفوك .. ولا تطيب الجنة الا برويتك ... الله (جل جلالك) ،
الى من اقام اعوجاج الخلق بشريعته ، وعاش للتوحيد ففاض بخلته ، وصبر على دعوته فأرتوى
من نهر محبته ، سيدنا محمد وعلى اله واصحابه اجمعين .

الحمد لله رب العالمين الذي اعانني على اتمام هذه الاطروحة لتخرج الى حيز الوجود
بأجمل وابهى صورة ، وليطيب لي وانا اخط الاسطر الاخيرة،

ان اتوجه بالشكر والعرفان الى كل من اسهم في اغناء أطروحتي علمياً ويتقدم الباحث
بكل مشاعر الحب والامتنان والوفاء لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية لاحتضانها
الباحث طوال مدة دراسته ، فجزاهم الله خير الجزاء واوفره.

وأقدم بالشكر الى المشرفين الفاضلين (أ.د طالب جواد كاظم ، أ.م.د لقاء غالب
ذياب) اذ كانا اساتذة مخلصين في اشرافهم، مثابرين، فجزاهما الله خير الجزاء واثابهما خير
الثواب ، وأدين بعظيم الشكر والامتنان بعد الله سبحانه وتعالى الى (أ.د أسامة أحمد الطائي
و أ.د ماهر عبد اللطيف عارف) على التوجيهات القيمة التي نورت لي طريق البحث ،

ولمساعدتهما القيمة طوال مدة إجراء الاختبارات المخبرية في مقر وزارة الشباب والرياضة الخاصة بالبحث فجزاهم الله خير الجزاء واثابهما خير الثواب . ويتقدم الباحث بعظيم الشكر والامتنان الى (الدكتور مظفر عبدالله شفيق) و (أ.م.د غسان بحري شمخي) و(أ.م.د ظافر ناموس) و (أ.م.د أحمد محمد فرحان) و(م.د قحطان فاضل العزاوي) على المساعدة التي ابدوها للباحث طوال مدة اجراء الاختبارات فجزاهم الله خير الجزاء وأتقدم بالشكر والامتنان الى الاساتذة الافاضل رئيس لجنة المناقشة وأعضائها على قبولهم مناقشة البحث وعلى توجيهاتهم القيمة التي تزيد من الرصانة العلمية لهذه الاطروحة . ولا يفوتني ان اتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير والاحترام إلى الاساتذة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وخص بالذكر منهم (أ.د ناظم كاظم جواد ، أ.د عبد الرحمن ناصر ، أ.د ماهر عبد اللطيف عارف ، أ.د عباس فاضل الخزاعي ، أ.د رافد مهدي قدوري ، أ.د مها الانصاري ، أ.د ماجدة حميد كمش ، أ.د ليث ابراهيم جاسم ، أ.د الاء زهير مصطفى ، أ.د نصير قاسم خلف ، أ.م.د كامل عبود حسين ، أ.م.د صفاء عبد الوهاب اسماعيل) وجميع الاداريين والفنيين على ما قدموه للباحث من تسهيل مهمة هذا البحث طوال مدة دراسته وخص بالذكر منهم الاستاذ اياذ كامل شعلان فجزاه الله كل الخير. ولا ينسى الباحث أن يتقدم بشكره الوفير إلى العاملين في مختبر الفلسجة في وزارة الشباب والرياضة ، ويتقدم الباحث بالشكر إلى عينة البحث لحسن التزامهم وتجاوبهم المستمر وتعاونهم مع الباحث طوال مدة تنفيذ إجراءات البحث . وأتقدم بالشكر والعرفان الى موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة ديالى فجزاهم الله خير الجزاء. ويسجل الباحث شكره وامتنانه الى جميع زملاء الدراسة من طلبة الدكتوراه (شهاب ، أحمد ، وليد ،

رياض ، علي ، عبد الهادي ، ميثم ، نصير ، عمر ، جاسم ، رعد ، محمد سعد ، يحيى ،
 نبراس ، نورس) . وعرفانا بالجميل اقدم شكري واعتزالي الى الاخ العزيز ميثاق صادق هادي
 ومحمد عادل عبدالقادر وعمر رشيد حسين وسامر سعدون ، ويقدم الباحث شكره وامتنانه الى
 من كلفه الله بالهيبة والوقار ، الى من علمني العطاء من دون انتظار الى من احمل اسمه بكل
 افتخار ، ارجو من الله ان يمد في عمره ليرى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار والذي
 ستبقى كلماته نجوماً أهتدي بها اليوم وفي الغد والى الابد.. والذي العزيز. واقدم شكري وجزيل
 عرفاني المملوئين بالحب والامتنان الى عائلتي لصبرهم وتحملهم عناء الدراسة معي وتشجيعهم
 المستمر فجزاهم الله خيراً عني ، وفي الختام يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير إلى كل من
 ساندته وساعده لإنجاز بحثه هذا ، وإلى كل من قدم له رأياً أو مشورة، وإلى كل من كانت له
 صلة بالبحث من قريب أو بعيد، جزى الله الجميع خيراً الجزاء.

والله ولي التوفيق



الباحث

مستخلص الاطروحة

(تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية

للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات)

الباحث	أشرف	أشرف
علاء احمد زيدان	أ.م.د لقاء غالب ذياب	أ.د طالب جواد كاظم
1439هـ		2018م



من خلال عناية الباحث بلعبة كرة القدم (الصالات) واطلاعه على الكثير من الدراسات والبحوث والمقابلات التي أجراها مع عدد من المختصين والفنيين ومن خلال خبرة الباحث كونه من المتابعين والمهتمين بهذه اللعبة لاحظ ان هناك حلقة مفقودة في البرامج التدريبية وهي عدم تقويم هذه البرامج من خلال اختبارات فسيولوجية وبدنية دورية خلال فترات التدريب ، لهذا لا يعرف اغلب المدربين مستوى لاعبيهم من هذه الناحية وهل هذه البرامج تسير بالاتجاه الذي يحقق الاهداف المرسومة ، ونظرا لأهمية الاختبارات الدورية التي توفر معلومات كثيرة عن مناطق الضعف في البرامج التدريبية ارتأى الباحث استخدام تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .

وكانت أهداف البحث متلخصة في:-

1- التعرف على قيم المؤشرات القلبية بدلالة جهاز (Physio Flow) للاعبين كرة قدم

الصالات .

2- التعرف على قيم المؤشرات التنفسية بدلالة جهاز (Fitmate Pro) للاعبين كرة قدم الصالات .

3- التعرف على قيم بعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

4- التعرف على العلاقة بين المؤشرات الفسيولوجية (القلبية - التنفسية) وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

5- تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

فرضا البحث :

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قيم المؤشرات القلبية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قيم المؤشرات التنفسية وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملائمته في حل مشكلة

البحث ، أما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للصالات

(المتقدمين) والبالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عمدية ومثلت العينة نسبة

(62,5%) من مجتمع الاصل البالغ (16) لاعباً يمثلون نادي ديالى الرياضي بكرة القدم

للصالات (المتقدمين) ، كما تضمن تحديد متغيرات البحث وتحديد اختباراتها، وقد تم استخدام

الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً .

واستنتج الباحث :

1- ان المنهج التدريبي اثر بشكل واضح على جميع المؤشرات القلبية وعلى طول فترات التدريب وان الانتظام في التدريب عمل على تحسين الوظائف القلبية من خلال خفض معدل ضربات القلب مع زيادة حجم الضربة القلبية مما يجعل القلب اكثر كفاءة في عمله وبالتالي يستطيع تلبية حاجات الجسم الحيوية وهذا ما أكدته نتائج الدراسة .

2- ان الانتظام في التدريب لفترات طويلة ادى الى حدوث تغيرات وتكيفات فسيولوجية في الجسم ومنها الجهاز التنفسي واتضحت هذه التكيفات في المؤشرات التنفسية (الحد الأقصى للأوكسجين، التهوية الرئوية، معدل التنفس) حيث كانت هناك زيادة في حجم التهوية الرئوية وكذلك زيادة سرعة وعمق التنفس وانخفاض في معدل التنفس وهذا ما اكدته نتائج الدراسة .

3- أن القدرات البدنية تأثرت بشكل ملحوظ ومعنوي من خلال الجدولة العلمية الصحيحة التي اصيغ بها منهاج التدريب على طول فترات التدريب وخصوصا فترة المنافسات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	المقوم الاحصائي	
5	إقرار المقوم العلمي	
6	إقرار المقوم اللغوي	
7	إقرار لجنة المناقشة	
8	الإهداء	
9	شكر وثناء	
12	ملخص الأطروحة	
15	ثبت المحتويات	
22	ثبت الجداول	
25	ثبت الاشكال	
27	ثبت الملاحق	

الباب الأول		
29	التعريف بالبحث	1
29	المقدمة البحث وأهميته	1-1
32	مشكلة البحث	2-1
33	أهداف البحث	3-1
33	فرضا البحث	4-1
34	مجالات البحث	5-1
34	المجال البشري	1-5-1
34	المجال الزمني	2-5-1
34	المجال المكاني	3-5-1
الباب الثاني		
36	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
36	الدراسات النظرية	1-2
36	التقويم في المجال الرياضي	1-1-2
38	مفهوم المنهاج التدريبي (الحالة التدريبية) وأهميته	2-1-2
40	مؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة	3-1-2

40	المؤشرات القلبية قيد الدراسة	1-3-1-2
40	معدل ضربات القلب	1-1-3-1-2
42	الناتج القلبي	2-1-3-1-2
43	حجم الضربة	3-1-3-1-2
45	نسبة الضخ	4-1-3-1-2
45	حجم الدم نهاية الانبساط	5-1-3-1-2
45	التوصيف للأجهزة المختبرية المستخدمة	2-3-1-2
46	دراسة الجهد البدني مونارك	1-2-3-1-2
47	توصيف جهاز الـ (Physio Flow Endure) وأجزائه	2-2-3-1-2
52	المؤشرات التنفسية قيد الدراسة	3-3-1-2
52	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2max)	1-3-3-1-2
59	عدد مرات التنفس (معدل التنفس)	2-3-3-1-2
62	التهوئة الرئوية	3-3-3-1-2
64	جهاز (Fitmate pro)	4-3-1-2
71	القدرات البدنية الخاصة وأهميتها في كرة القدم للصالات	4-1-2
75	القدرات البدنية المختارة قيد الدراسة	5-1-2

75	القوة المميزة بالسرعة	1-5-1-2
78	مطاولة السرعة	2-5-1-2
81	القوة الانفجارية	3-5-1-2
84	السرعة القصوى	4-5-1-2
87	كرة القدم للصالات	6-1-2
90	أهم مميزات لعبة كرة قدم الصالات	1-6-1-2
90	أساسيات كرة قدم الصالات	2-6-1-2
91	لاعب كرة قدم الصالات	3-6-1-2
93	الدراسات السابقة	2-2
الباب الثالث		
100	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
100	منهج البحث	1-3
100	مجتمع البحث وعينته	2-3
101	وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته	3-3
101	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
102	والأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3

103	أدوات البحث	3-3-3
104	تحديد متغيرات البحث	4-3
105	الاختبارات المستخدمة في البحث	5-3
105	اختبارات المؤشرات الفسيولوجية	1-5-3
105	اختبار قياس المؤشرات الفسيولوجية القلبية	1-1-5-3
108	اختبار قياس المؤشرات التنفسية اثناء الجهد البدني	2-1-5-3
110	اختبارات القدرات البدنية	2-5-3
110	القوة المميزة بالسرعة	1-2-5-3
111	اختبار القوة الانفجارية	2-2-5-3
112	اختبار مطاولة السرعة	3-2-5-3
114	اختبار السرعة القصوى	4-2-5-3
115	التجارب الاستطلاعية	6-3
115	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-6-3
116	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-6-3
117	التجربة الاستطلاعية الثالثة	3-6-3
117	التجربة الرئيسية	7-3

119	الوسائل الاحصائية	8-3
الباب الرابع		
121	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
121	عرض وتحليل نتائج تقويم اختبارات القدرات البدنية في الفترات قيد البحث	1-4
121	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات لاختبارات القدرات البدنية في الفترات قيد البحث وتحليلها	1-1-4
123	عرض نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة لاختبارات القدرات البدنية في الفترات قيد البحث وتحليلها	2-1-4
124	عرض نتائج اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) لاختبارات القدرات البدنية وتحليلها.	3-1-4
130	مناقشة النتائج الخاصة باختبارات القدرات البدنية	4-1-4
135	عرض وتحليل نتائج تقويم اختبارات المؤشرات القلبية في الفترات قيد البحث ومناقشتها.	2-4
135	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات لاختبارات المؤشرات القلبية في الفترات قيد البحث وتحليلها.	1-2-4
137	عرض نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة لاختبارات المؤشرات القلبية في الفترات قيد البحث وتحليلها	2-2-4
138	عرض نتائج اختبار بونفيروني للفروق	3-2-4

	(Bonferroni) لاختبارات المؤشرات القلبية وتحليلها.	
146	مناقشة نتائج اختبارات المؤشرات القلبية:	4-2-4
151	عرض وتحليل نتائج تقويم اختبارات المؤشرات التنفسية في الفترات قيد البحث ومناقشتها.	3-4
151	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات لاختبارات المؤشرات التنفسية في الفترات قيد البحث وتحليلها.	1-3-4
153	عرض نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة لاختبارات المؤشرات التنفسية في الفترات قيد البحث وتحليلها وتحليلها.	2-3-4
154	عرض نتائج اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) لاختبارات المؤشرات التنفسية وتحليلها.	3-3-4
158	مناقشة نتائج المؤشرات التنفسية	4-3-4
161	عرض نتائج علاقة الارتباط بين القدرات البدنية والمؤشرات القلبية والتنفسية قيد البحث في الفترات قيد البحث (الإعداد العام والإعداد الخاص قبل المنافسات والمنافسات) وتحليلها ومناقشتها.	4-4
165	مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين القدرات البدنية والمؤشرات القلبية والتنفسية	5-4
الباب الخامس		
171	الاستنتاجات والتوصيات	- 5

171	الاستنتاجات	1-5
172	التوصيات	2-5
173	المصادر	
184	الملاحق	
A-G	الملخص باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
98	يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	1
101	يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي	2
121	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية في الفترات قيد البحث	3
123	يبين اختبار (F) للقياسات المتكررة لدلالة الفروق بين الفترات قيد البحث لاختبارات القدرات البدنية	4
124	يبين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في السرعة القصوى	5
125	يبين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في القوة الانفجارية	6

127	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في القوة المميزة بالسرعة	7
128	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في مطاولة السرعة	8
135	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المؤشرات القلبية في الفترات قيد البحث	9
137	بين اختبار (F) للقياسات المتكررة لدلالة الفروق بين الفترات قيد البحث لاختبارات المؤشرات القلبية	10
138	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في معدل ضربات القلب	11
140	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في حجم الضربة	12
141	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في الناتج القلبي	13
143	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في حجم الدم نهاية الانبساط	14
144	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في نسبة الضخ	15
151	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات المؤشرات التنفسية في الفترات قيد البحث	16

153	بين اختبار (F) للقياسات المتكررة لدلالة الفروق بين الفترات قيد البحث لاختبارات المؤشرات التنفسية	17
154	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	18
155	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في حجم التهوية الرئوية	19
156	بين اختبار بونفيروني للفروق (Bonferroni) وفرق الأوساط الحسابية بين الفترات قيد البحث في معدل التنفس	20
161	بين علاقة ارتباط السرعة القصوى بالمؤشرات القلبية والتنفسية قيد البحث في فترات الإعداد العام، والإعداد الخاص، وقبل المنافسات، والمنافسات	21
162	بين علاقة ارتباط القوة الانفجارية بالمؤشرات القلبية والتنفسية قيد البحث في فترات الإعداد العام، والإعداد الخاص، وقبل المنافسات، والمنافسات	22
163	بين علاقة ارتباط القوة المميزة بالسرعة بالمؤشرات القلبية والتنفسية قيد البحث في فترات الإعداد العام، والإعداد الخاص، وقبل المنافسات، والمنافسات	23
164	بين علاقة ارتباط مطاولة السرعة بالمؤشرات القلبية والتنفسية قيد البحث في فترات الإعداد العام، الإعداد الخاص، ما قبل المنافسات، المنافسات	24

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الشكل	التسلسل
64	الجهاز (Fitmate pro) عن شركة (Cosmed – 2009)	1
66	الظروف البيئية لتشغيل الجهاز (عن شركة Cosmed-2009)	2
68	الملحقات الخاصة بالجهاز (عن شركة Cosmed-2009)	3
69	قائمة التشغيل الرئيسية في الجهاز (عن شركة Cosmed-2009)	4
110	يبين طريقة اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة	5
112	يبين طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية	6
113	يبين طريقة اداء اختبار مطاولة السرعة	7
115	يبين طريقة اداء اختبار السرعة القصوى	8
125	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في السرعة القصوى.	9
126	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في القوة الانفجارية.	10
128	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في القوة المميزة بالسرعة	11
129	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في مطاولة السرعة	12

139	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في معدل ضربات القلب	13
141	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في حجم الضربة	14
142	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في الناتج القلبي	15
144	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في حجم الدم نهاية الانبساط	16
145	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في نسبة الضخ	17
155	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات للحد الأقصى لاستهلاك الايوكسجين	18
156	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في التهوية الرئوية	19
157	يبين الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارات في معدل التنفس	20

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	التسلسل
185	كتب تسهيل مهمة	1
187	كتاب نادي ديالى الرياضي	2
188	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية	3
189	فريق العمل المساعد	4
190	صور الاجهزة المختبرية المستخدمة في البحث ودراجة الجهد البدني (مونارك) وجهاز السير المتحرك (Treadmill)	5
193	صور الاختبارات باستخدام جهاز (Physio Flow Endruo)	6
197	صور الاختبارات باستخدام جهاز (fitmate pro)	7
199	صور الاختبارات للقدرات البدنية	8

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث :**1 – 1 مقدمة البحث وأهميته :**

يعد التقويم احد الطرائق العلمية الاساسية التي يمكن من خلالها التعرف على مدى موضوعية أي منهج تدريبي كونه يعتمد على وسائل تقويمية مختلفة منها اختبارات الناحية البدنية والمهارية والحركية والنفسية وغيرها ، ومن خلال إجراء الاختبارات نستطيع أن نقف على المستوى بعد أن تتم عملية التقويم بشكل موضوعي مبني على أساس استخدام ادوات الاختبار والقياس ، وعلية فالتقويم كفيل بمعرفة قدرات اللاعبين البدنية و الوظيفية لكن عملية التقويم لا تستطيع ان تستوفي جميع ابعادها او قد تعجز عن تحقيق اهدافها اذا ما افنقت الى وجود الاختبار والقياس فيها فالاختبار والقياس يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية التقويم ووضع الصيغ الموضوعية للتقويم يبني على معلومات صحيحة تأتي من خلال الاختبارات والقياس ، ومما تقدم فعملية التقويم تعمل على الكشف على اماكن الضعف والقوة في البرامج التدريبية وذلك من خلال التقويم المستمر للاعبين عن طريق الاختبار والقياس ومن خلالها إصدار أحكام واتخاذ القرارات للوصول إلى نتائج موضوعية .

ان المؤشرات الفسيولوجية ووظائفها في المجال الرياضي من المتطلبات الأساسية التي يُرتكز عليها تطوير الانجازات لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ، وان هذا التطور الهائل الذي نراه في المستويات الرياضية والارقام القياسية من خلال البطولات العالمية يرجع الى مراعات المتغيرات الفسيولوجية في الاحمال التدريبية وتطويرها ، إن علم الفسيولوجيا الذي يعد من العلوم

التي ترتبط بعلم التدريب الرياضي ساعد على ترجمة العلاقة المتبادلة بين ما يحدث بالجسم وبين الحمل الخارجي الملقى على كاهل الرياضي , كما ساعدت الاختبارات الفسيولوجية بشكل كبير في تقويم الحالة الفسيولوجية للرياضي بما يتلاءم مع مستوى الرياضي من الناحية الوظيفية فضلا عن أهميتها في معرفة مدى تطور واستجابة المؤشرات الفسيولوجية والتي تساهم في تطوير مستوى الانجاز .

تعد القدرات البدنية المكون الأساسي التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضية إلى المستويات العليا ، وان للمتغيرات البدنية دورا مهما واساسيا في المناهج التدريبية لبناء كرة قدم حديثة خلال مراحل الأعداد وغايتها بناء وأعداد اللاعب بدنيا بالدرجة الأولى قبل الانتقال الى المرحلة اللاحقة من الاعداد ، وبعد الأعداد البدني هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية ، وأن الهدف الأساسي من القدرات البدنية هو التوصل إلى التكيف على حمل التدريب ويهدف إلى تنمية المهارات الحركية .

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معاً، والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من جمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى اللاعبين والفرق مما يحتم على المدربين مراقبة المتطلبات الفسيولوجية والبدنية والمهارية التي يجب مراعاتها عند وضع المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها وتقويمها لمواكبة كل ما هو جديد، لتوازي التطور الذي حصلت عليه ، إذ إن التطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا

من خلال تحسين وتطوير ورفع مستوى المناهج التدريبية والاستمرار بعملية تقويم هذه البرامج على الأسس العلمية الصحيحة .

وتتجلى اهمية البحث من خلال تقويم ومتابعة نتائج الاختبارات الفسيولوجية (القلبية والتنفسية) وبعض القدرات البدنية للاعبين وكذلك تقديم تقويم موضوعي يبعدنا عن الأساليب الذاتية للبرامج والمناهج التدريبية ، واخيرا إن الوقوف على حقيقة مستوى لاعبيننا يعد من الأسباب الرئيسية لوضع السبل الكفيلة التي تساعد على تجاوز أخطاء اللاعبين ومعالجة نقاط الضعف وتعزيز حالات القوة في أدائهم لتحقيق إنجاز افضل ، ومن جراء ذلك يجب إن نقوم دائما وبشكل مستمر بين مدة وأخرى بتقويم وتشخيص الحالات الغير مرغوبة من اجل إصدار الأحكام التي تتضمن التحسين والتعديل والتطوير بما يخدم البرامج والمناهج التدريبية وتطوير مناهج وحداتهم التدريبية بما يتلاءم مع قابلية اللاعبين وعلى ضوء نتائج التحليل والتشخيص لغرض تقويم أدائهم والوصول بهم الى تحقيق الانجاز .

1 - 2 مشكلة البحث :

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للمناهج التدريبية المبنية على الاسس العلمية واستخدام عملية التقويم لا سيما في الجانبين الفسيولوجي والبدني الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى الاداء للاعبين .

ومن خلال الملاحظة المستمرة للباحث كونه من المتابعين والمهتمين بهذه اللعبة لاحظ ان هناك حلقة مفقودة في البرامج التدريبية وهي عدم تقويم هذه المناهج من خلال اختبارات فسيولوجية وبدنية دورية خلال فترة التنفيذ ولم يلجأ أغلب المدربين إلى تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات الفسيولوجية باختبارات ميدانية أو باستخدام الاجهزة التقنية الحديثة التي تساعد في التعرف على هذه المؤشرات لهذا لا يعرف اغلب المدربين مستوى لاعبيهم من هذه الناحية وهل ان هذه البرامج تسير بالاتجاه الذي يحقق الاهداف المرسومة .

ونظرا لأهمية الاختبارات الدورية التي توفر معلومات كثيرة عن نقاط الضعف في البرامج التدريبية ارتأى الباحث استخدام تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .

3-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على قيم المؤشرات القلبية بدلالة جهاز (Physio Flow) للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 2- التعرف على قيم المؤشرات التنفسية بدلالة جهاز (Fitmate Pro) للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 3- التعرف على قيم بعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 4- التعرف على العلاقة الارتباطية بين المؤشرات الفسيولوجية (القلبية - التنفسية) وبعض القدرات البدنية على طول فترات التدريب للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 5- التعرف على الفروق بين المؤشرات (القلبية - التنفسية) وبعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 6- تقويم الحالة التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وبعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .

1 - 4 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفترات التدريبية بدلالة المؤشرات القلبية والتنفسية وبعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .
- 2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قيم المؤشرات (القلبية - التنفسية) وبعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم صالات .

1 – 5 مجالات البحث :

1 – 5 – 1 **المجال البشري** : لاعبو نادي ديالى الرياضي لكرة القدم صالات.

1 – 5 – 2 **المجال الزمني** : للفترة من 18 / 3 / 2017 ولغاية 20 / 3 / 2018

1 – 5 – 3 **المجال المكاني** :

1- مختبر الفسلجة - المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب

والرياضة.

2- مختبر الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

3- مختبر الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .

4- القاعة المغلقة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .

5- القاعة المغلقة - نادي ديالى الرياضي .

6- ملعب كرة قدم الصالات (تارتان) - نادي ديالى الرياضي .