



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم المصغرة

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

جواد كاظم زغير

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

نزار ناظم حميد الخشالي

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ
سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لِمَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا
فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ
إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا
خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ
إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ
الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

كتبت في الحادي عشر من شهر ربيع الثاني سنة ١٢٠٠ هـ
في دار الخطبة بمكة المكرمة



إقرار المشرف والدراسات العليا

نشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة:-

«تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم الصغيرة»
والمقدمة من قبل طالب الماجستير **(جواد كاظم زغير)** قد تمت تحت إشرافنا في جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

التوقيع:

اسم المشرف: أ.م.د. نزار ناظم حميد الخشالي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢١

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة، نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م. د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية

والدراسات العليا

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

«تأثير تمارين خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم الصغيرة»
قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، فأصبحت ذات أسلوب علمي خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م. د منير مصطفى عبد الكريم

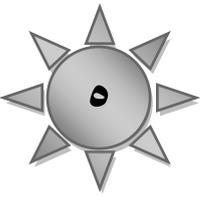
اللقب العلمي:

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

«تأثير تمارين خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم المصغرة»
قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية تحت إشرافي ، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. عدي عبد الحسين كريم

اللقب العلمي:

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢١



اقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة:-

((تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم المصغرة)) قد تم تقييمها من الناحية العلمية تحت اشرافي. ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د. عدنان فدعوس عمر

اللقب العلمي:

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: الأنبار

التاريخ: / / ٢٠٢١

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. حكمت عبد الستار علوان

اللقب العلمي:

القسم:

الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة: ذي قار

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة:-
« تأثير تمارينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات
الفيولوجية والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم المصغرة » وقد ناقشنا الطالب
(جواد كاظم زغير) في محتوياتها وفيما له علاقة بها وقد وجدنا انها جديرة
بالقبول لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

التوقيع:

ا.م.د عبد الله محمد طياوي

(عضواً)

٢٠٢١ / /

التوقيع:

ا.م.د وسام جليل سبع

(عضواً)

٢٠٢١ / /

التوقيع:

أ.د ليث ابراهيم جاسم

(رئيس اللجنة)

٢٠٢١ / /

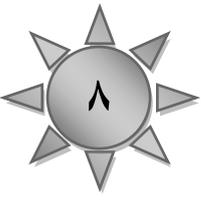
صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ: / / ٢٠٢١.

التوقيع:

أ.د ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

٢٠٢١ / /



الإهداء

إلى من وهبني الحياة وديمومتها ربي
إلى من علمني القرآن والثبات على الحق رسولي
إلى من احاطني برعايته مثلي الأعلى وقدوتي أبي
إلى من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلاً بجر الحب والحنان أمي
إلى من استمد منهم الراحة والأمان القلوب الطاهرة الرقيقة... إخوتي وأخواتي
إلى توم روعي ونصفي الثاني..... زوجتي الغالية
إلى أبنائي قرّة عيني مؤمل
إلى كنوز العلم والمعرفة ومصايح الدرب..... أساتذتي الأعزاء
إلى كل من وقف بجاني حباً جماً أصدقائي
أهدي ثمرة جهدي المتواضع مع خالص تقديري



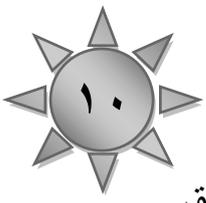


الشكر والتقدير

الحمد لله حمداً يوافي نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى ... وأصلي وأسلم على النبي المبعوث للبشرية هادياً وبشيراً ومعلماً عدد الرمال والحصى ... وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين وسلام تسليماً كثيراً.

الحمد لله الذي أعانني على إكمال هذه الرسالة وتحمل الأعباء وأهمني رشدي على المضي قدماً نحو الوصول إلى هدفي في الحياة، ويسرني أن أتقدم بالشكر الوافر وجزيل الامتنان إلى الأستاذ المساعد الدكتور نزار ناظم حميد الذي كانت لتوجيهاته السديدة و القول الفاصل في اخراج البحث بأبهى صورة والذي كرس من وقته الشيء الكثير وفتح لي أبواب بيته وكل سبل الاتصال به وفي أي ساعة وبذل معي الجهد الكبير والمساعدة التي لا توصف طيلة مدة البحث ، وأتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى لجهودهم الكريمة ورعايتهم للطلبة في إكمال مسيرتهم العلمية وأتقدم بالشكر والعرفان الى لجنة الدراسات العليا لما قدموه لنا من عظيم العطاء.

وأشكر أفراد عائلتي لما بذلوه من جهد متواصل معي في شد أزري على إكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم وأخص بالذكر منهم ولدي العزيز لسعيه على توفير أفضل أجواء الدراسة ونصف الثاني زوجتي الحبيبة وإخوتي (محمد و احمد و زمن و ام شهد) لما أبدوه من مساعدة معنوية طيلة مدة البحث فدعائي لهم بالنجاح و الموفقية في جوانب الحياة كلها، وأتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور ليث ابراهيم جاسم مرتين الأولى لمعاونته لي على تقديم أفضل ما لديه لأكون متفوقاً إلى جانب زملائي في الحلقات الدراسية ومرة ثانية لفتح أبواب قلبه قبل بيته لي لاستلهم منه غيضاً من فيض علمه، وأتقدم

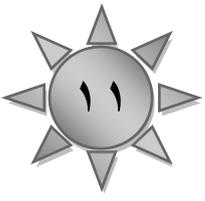


بخالص الشكر للأستاذ الدكتور **عدي عبد الحسين كريم** لإرشاده لي نحواً تلمس طريق البحث بمعلوماته النيرة وأتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور **قصي حاتم خلف** والأستاذ الدكتور **غسان بحري شمخي** لمعلوماتهم التي اغنت البحث بكل ما هو جديد وبما يتعلق بالمتغيرات الوظيفية، واتقدم بالجزيل والعرفان لأساتذة لجنة السمنار (ثائر رشيد حسن و بشار غالب شهاب و رافد علي داوود و عمار جبار عباس و حيدر فاضل مصلح و سناريا جبار محمود)، كما ويسرني أن أتقدم بالشكر الوافر وجزيل الامتتان إلى اعضاء لجنة مناقشة البحث (أ. د عبد الله محمد حياوي وأ.م.د ضياء حمود مولود وأ.م.د قصي حاتم خلف) لإغنائهم البحث بملاحظاتهم القيمة كما واشكر الاستاذة **غصون فاضل هادي** على تعاونها معي في تقديم النصائح القيمة، كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة المقومين المحترمين (العلمي واللغوي والاحصائي) لما ابذوه من ملاحظات قيمة اغنت الاطروحة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم المصغرة وإلى إدارة نادي الجيش الرياضي بكرة القدم المصغرة لما قدموه من تسهيلات ومساعدة لإنجاز البحث وعلى رأسهم الكابتن (**ناظم شاكر**)، وأشكر أفراد العينة لصبرهم والذين كانوا خير معين للباحث بعد الله في تطبيق مفردات التمارين التدريبية كما وأشكر ورود مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (**ست شيماء والست وفاء**) على مساعدتهن لي في توفير المصادر العلمية.

وأشكر إخوتي في الفريق العمل المساعد (**المدرس مقداد غازي والكابتن عدي خضير و محمد ابراهيم و حيدر حسن وعلي صاحب و حسين علي وليث خضير وعباس علي**) .

وإلى من أعانني ولو بكلمة طيبة أقدم لهم احترامي وتقديري فجزاهم الله عني خير الجزاء ...



مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة- ((تأثير تمارينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعب كرة القدم المصغرة)).

الباحث: جواد كاظم زغير

بإشراف-

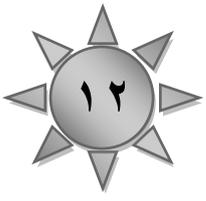
ا.م.د نزار ناظم حميد الخشالي

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ

يهدف التدريب الرياضي الى تطوير قدرات وقابليات الرياضي والوصول بها الى اعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي، ويتم ذلك من خلال احداث التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم الحيوية عن طريق الاحمال التدريبية المناسبة والمنظمة، وبما ان فاعلية الاداء ونجاحه يعتمد على اداء الحركات السريعة للتغلب على المنافس تحتم العمل على تنمية وتطوير الطاقة الهوائية لتكون خلفية جيدة لتسهيل انتاج الطاقة اللاهوائية التي يعتمد عليها اللاعب عند ادائه لمتطلبات الاداء البدنية والمهارية والخطوية بقوة وسرعة لنوع النشاط الرياضي الممارس من حيث التناسق والتفاعل في متطلبات الأداء.

وتعد لعبة كرة القدم المصغرة من الألعاب الفرعية الحديثة والتي بدأت بالانتشار في الكثير من دول العالم في الآونة الاخيرة لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمارين عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه



التمرينات هو استخدام (تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحوي أكثر من مهارة وتنفذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

وعلى ذلك تم تحديد أهداف الدراسة الرئيسية بالاتي:

- ١- أعداد تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم المصغرة أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص لأفراد المجموعة التجريبية.
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، ذات الاختبار القبلي والبعدي.

وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً من أندية العراق فئة المتقدمين بكرة القدم المصغرة للموسم (٢٠٢٠/٢٠٢١)، ومقسمين عينات استطلاعية (٤) لاعبين، وعينة المجموعة تجريبية (٨) لاعبين، وعينة المجموعة ضابطة (٨) لاعبين، وعمل الباحث على اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة باستخدام اسلوب التغيير بالسرعة والتي تعمل على تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) بالإضافة الى بعض المتغيرات الفسيولوجية، وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات إحصائياً.

وقد عمد الباحث إلى مناقشة النتائج المستحصلة ووضعها في جداول تعد بمثابة

أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة

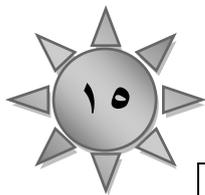


في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة للاستنتاجات الآتية:

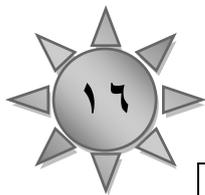
- ١- وجود تأثير ايجابي واضح للتمرينات الخاصة والاسلوب المتبع (التغيير بالسرعة) على افراد عينة المجموعة التجريبية والتي اظهرتها النتائج المتحصلة.
- ٢- أحدثت المجموعة التجريبية تفعلاً واضحاً على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص.
- ٣- أظهرت النتائج ان المنهج الخاص للمجموعة الضابطة أدى الى تطور قابلية اللاعبين في المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص.

وقد اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات وكالاتي:

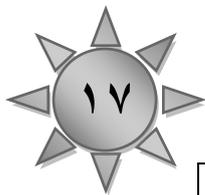
- ١- اعتماد التمرينات الخاصة بأسلوب التغيير بالسرعة لتطوير التحمل الخاص في تطوير متطلبات الاداء للاعبين كرة القدم المصغرة.
- ٢- تأكيد ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب المختلفة والاساليب الحديثة عند تدريب التحمل الخاص وان تكون هذه الطرائق والاساليب مبنية على أسس علمية.
- ٣- تأكيد اجراء اختبارات دورية للاعبين كرة القدم المصغرة بصفة عامة وللتحمل الخاص والمتغيرات الفسيولوجية بصفة خاصة للتعرف على مستوى اللاعبين الحقيقي.



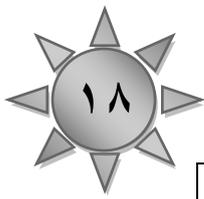
٢٥	مجالات البحث	٥-١
٢٥	المجال البشري	١-٥-١
٢٥	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٦	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٦	تعريف المصطلحات الواردة في البحث	٦-١
	الباب الثاني	
٢٨	الدراسات النظرية و المشابهة	-٢
٢٨	الدراسات النظرية	١-٢
٢٨	كرة القدم المصغرة	١-١-٢
٣٠	التدريب الرياضي وكرة القدم المصغرة	٢-١-٢
٣١	التمرينات	٣-١-٢
٣٣	التمرينات الخاصة	١-٣-١-٢
٣٤	فوائد التمرينات الخاصة	١-١-٣-١-٢
٣٤	أسلوب التغيير بالسرعة	٤-١-٢
٣٧	المتغيرات الفسيولوجية وكرة القدم المصغرة	٥-١-٢
٣٧	معدل ضربات القلب	١-٥-١-٢
٤٠	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	٢-٥-١-٢
٤٢	تردد التنفس	٣-٥-١-٢
٤٣	التحمل الخاص وكرة القدم المصغرة	٦-١-٢
٤٦	تحمل السرعة	١-٦-١-٢
٤٧	تحمل القوة	٢-٦-١-٢
٤٩	التحمل الخاص والتعب	٣-٦-١-٢
٥١	التحمل الخاص والتكيف الوظيفي	٤-٦-١-٢



٥٢	الدراسات المشابهة	٢-٢
٥٣	دراسة بكر حسين علوان	١-٢-٢
٥٣	دراسة زينب ستار صحن	٢-٢-٢
٥٥	مناقشة الدراسات المشابهة	٣-٢-٢
٥٦	جوانب الافادة من الدراسات السابقة	٤-٢-٢
الباب الثالث		
٥٨	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٥٨	منهج البحث	١-٣
٥٩	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٦١	الوسائل و الأجهزة والأدوات المستخدمة	٣-٣
٦١	وسائل جمع البيانات	١-٣-٣
٦١	أجهزة البحث المستخدمة	٢-٣-٣
٦٢	أدوات البحث المستخدمة	٣-٣-٣
٦٢	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٦٢	تحديد اختبارات البحث	١-٤-٣
٦٣	الاختبارات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣
٦٩	التجارب الاستطلاعية	٣-٤-٣
٧٠	الاختبارات القبليّة	٤-٤-٣
٧١	تكافؤ وتجانس عينة البحث	٥-٤-٣
٧١	تكافؤ عينة البحث	١-٥-٤-٣
٧٢	تجانس عينة البحث	٢-٥-٤-٣
٧٢	التجربة الرئيسية	٦-٤-٣
٧٣	مفردات التمرينات الخاصة	١-٦-٤-٣



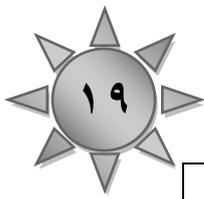
٧٤	تطبيق التمرينات الخاصة	٢-٦-٤-٣
٧٥	الاختبارات البعدية	٧-٤-٣
٧٦	الوسائل الاحصائية	٥-٣
الباب الرابع		
٧٨	عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها	٤
٧٨	عرض نتائج الاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	١-٤
٧٨	عرض نتائج الاختبارات للتحمل الخاص والمتغيرات الفسيولوجية (القبلي- بعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	١-١-٤
٨٠	مناقشة النتائج	٢-١-٤
٨٧	عرض نتائج الاختبار (القبلي - بعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	٢-٤
٨٧	عرض نتائج الاختبارات للتحمل الخاص والمتغيرات الفسيولوجية (القبلي- بعدي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	١-٢-٤
٨٩	مناقشة النتائج	٢-٢-٤
٩٣	عرض نتائج الاختبار (البعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	٣-٤
٩٥	مناقشة النتائج	١-٣-٤
الباب الخامس		
١٠٢	الاستنتاجات والتوصيات	٥
١٠٢	الاستنتاجات	١-٥



١٠٣	التوصيات	٢-٥
١٠٤	المصادر العربية والأجنبية	
١١٤	الملاحق	
١٦٧	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

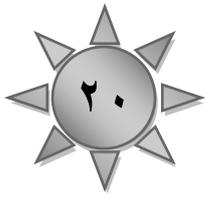
الصفحة	اسم الجدول	التسلسل
٤١	يبين معدل القلب والنسبة المئوية للحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	١
٥٥	يبين نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات المشابهة	٢
٥٨	يبين خطوات تجربة البحث	٣
٦٠	يبين النسبة المئوية لجمع البحث إلى مجتمع الأصل	٤
٦٨	يبين مراحل او منهاج اختبار بروس عند استخدام جهاز السير المتحرك	٥
٧٢	يبين تكافؤ عينة البحث	٦
٧٢	يبين تجانس العينة في متغيرات النمو	٧
٧٨	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث	٨
٧٩	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية	٩
٨٧	يبين الإحصاءات الوصفية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث	١٠



٨٨	يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار(القبلي- بعدي) لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة	١١
٩٣	يبين الإحصاءات الوصفية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث	١٢
٩٤	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بنسبة خطأ (٠,٠٥) لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية	١٣

ثبت الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	التسلسل
٦٣	يوضح اختبار الركض المرتد (١٨٠م)	١
٦٤	يوضح اختبار القفز العمودي من الوقوف	٢
٦٥	يوضح جهاز (Fit mate pro) عن شركة (Cosmed – 2009)	٣
٦٨	يوضح معلومات اختبار معدل الناتج (VO2 ,HR, RF) من جهاز (fit mate pro)	٤
٧٩	يوضح الأوساط الحسابية للاختبار القبلي – بعدي للمجموعة التجريبية	٥
٨٨	يوضح الأوساط الحسابية للاختبار القبلي – بعدي للمجموعة الضابطة	٦
٩٤	يوضح الأوساط الحسابية للاختبار البعدي – بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	٧



ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	التسلسل
١١٥	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة	١
١١٥	اسماء السادة الخبراء الذي ساهموا في تحديد اختبارات البحث	٢
١١٦	نسبة اتفاق الخبراء للاختبارات	٣
١١٧	اسماء السادة فريق العمل المساعد	٤
١١٨	التمرينات المستخدمة في البحث	٥
١٤٨	مفردات المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة	٦
١٦٣	تواريخ اجراءات البحث الميدانية	٧

الباب الأول

- ١- التعريف بالبحث.
- ١-١- المقصود وأهمية البحث.
- ٢-١- مشكلات البحث.
- ٣-١- أهداف البحث.
- ٤-١- فروض البحث.
- ٥-١- مجالات البحث.
- ١-٥-١- المجال البشري.
- ٢-٥-١- المجال الطبيعي.
- ٣-٥-١- المجال المكاني.
- ٦-١- تعريف المصطلحات.

١- التعريف بالبحث.**١-١- المقدمة وأهمية البحث.**

تعد لعبة كرة القدم المصغرة من الألعاب الفرعية الحديثة والتي بدأت بالانتشار في الكثير من دول العالم في الآونة الاخيرة لما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة بالعبة وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب وتمريبات عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة ومن هذه التمرينات هو استخدام (تمرينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة) التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة وتكون من خلال تمرينات خاصة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحوي أكثر من مهارة وتنفيذها اثناء الوحدة التدريبية سواء بالكرة وبدونها.

يعد تدريب كرة القدم المصغرة الذي يستهدف تطوير متطلبات الأداء التنافسي بما يحتم استهداف اقصى انقباضات العضلات العاملة خلال الأداء بالتغلب على المنافس واستمرار تلك الأداءات قصوية الانقباض لمرات متعددة خلال شوطي المباراة ولا تخفى حقيقة استمرار تلك السرعة والقوة في الأداء لا يمكن لأي لاعب المداومة عليها لطبيعة الجسم البشري في محدودية القابلية البدنية بما تحتم على اللاعب بالتناوب حدة ادائه بين القصوي ودون القصوي والمتوسط حسب موقع اللاعب في ساحة اللعب بما يجعل طبيعة كرة القدم تنسم باستمرار بذل المجهودات الادائية بوتيرة متغيرة.

ومن المعلوم أن التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) من القدرات البدنية المهمة التي تسهم في أداء وانجاز معظم الالعاب الرياضية التي تعتمد على القوة والسرعة كعامل اساسي للتفوق الرياضي، وان خصوصية لعبة كرة القدم المصغرة وملعبها الصغير نسبياً قياساً لعدد لاعبي الفريقين يتطلب من اللاعب اداء مهارات

عديدة مثل الركض، القفز، التهديف... الخ وكلها حركات يتم ادائها بزمن قليل وشدة عالية والتي يستمر ادائها الى ساعة كاملة، وهذا يعني "ان طبيعة الاداء يعتمد على الطاقة اللاهوائية لأداء الحركات بأقصى سرعة وقوة، فالاعتماد عليها خلال فترة الاداء لمقاومة التعب وسرعة الاستشفاء في الفترات التي ينخفض فيها معدل اللعب او خلال عمليات التبديل المستمر خلال المباراة"^(١)، مما يجعل صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (التحمل الخاص اللاهوائي) صفة ملازمة لمتطلبات الاداء في كرة القدم المصغرة.

ولعل من أهم انعكاسات مستوى التحمل الخاص علاقته التبادلية مع كفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم وبالخصوص الجهاز التنفسي، ذلك لأن التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الجهاز التنفسي فالعضلات لكي تعمل لا بد وأن يمدها الجهاز التنفسي بكمية الأوكسجين المطلوبة لتوليد الطاقة، ثم لتحويل جزء من حامض اللبنيك الذي يتكون نتيجة للطاقة (الاحتراق) إلي جليكوجين مرة أخرى "وكلما تحسنت كفاءة الجهاز التنفسي عن طريق التدريب الرياضي كلما تحسنت صفة التحمل"^(٢).

لذا فنحن نختبر كفاءة اللاعب وحالته البدنية والتطور الذي حصل له من جراء التدريب عن طريق انعكاس ذلك على الأجهزة التي تقيس قدرة اللاعب علي الاستفادة من هذه التدريبات، وبما ان استفادة اللاعب من الاوكسجين اثناء التدريب والمنافسات تعكس تكيف اللاعب بشكل جيد وهذا ما نستدل عليه من بعض المتغيرات الفسيولوجية الهامة، فكلما كانت سعته الحيوية أكبر كلما كانت لديه القدرة علي الاستمرار في الأداء فترة أطول، وهذا ينطبق على معدل ضربات القلب فكلما كان معدل ضربات القلب أقل اعطى انبعاثاً على مدى التكيف الذي وصل اليه اللاعب من جراء تمارين التحمل، بالإضافة الى مؤشر تردد التنفس فكلما كان عدد مرات التنفس اقل يوحي ذلك الى

(١) ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٢)، ص٧.

(٢) حنفي محمود مختار؛ اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة: دار زهران، ١٩٨٨، ص٧٧.

تأثير تمارينات التحمل على قدرة اللاعب ومدى التكيف الكبير الذي وصل اليه اللاعب. (١)

وهنا تكمن أهمية البحث في استهداف إحدى القدرات البدنية المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب على أداء المهارات بالشكل الفاعل، وذلك بوضع (تمارينات خاصة) بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير التحمل الخاص ومعرفة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم المصغرة.

١-٢- مشكلة البحث.

من خلال متابعة الباحث لمباريات كرة القدم المصغرة وتجربته في التدريب كرة القدم وكونه لاعب سابق فقد لاحظ وجود ضعف في تحمل اللاعبين اثناء المباراة وخصوصاً في نهايات الاشواط والتي ظهرت بشكل جلي من خلال الضعف في سرعة ودقة اداء المهارات الخاصة باللعبة خلال شوطي المباراة وبالذات في نهايات الاشواط بما يراه الباحث الى ضعف اعداد اللاعبين بالتحمل الخاص بما عده الباحث مشكلة بحثية حاول تسلط الضوء عليها بغية حلها بالشكل المطلوب في هذا التوقيت من المباراة، ولقلة المناهج والعاملين في مجال تدريب هذه اللعبة كونها من الالعب الحديثة في القطر لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وايجاد الحلول لها من خلال اعداد تمارينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم المصغرة، والتي نأمل ان تؤدي الى رفع مستوى التحمل الخاص وأحداث التكيفات الفسيولوجية للاعبين، وفي مساهمة متواضعة من الباحث في دعم وتعزيز جهود السادة المدربين حاول تسليط الضوء على هذه المشكلة، في مساهمة منه في تطوير اللعبة وتقديمها في بلدنا العزيز العراق.

(١) عبيد جمال شحاتة؛ فاعلية اسلوبين لتشكيل حمل التدريب على تركيز حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية على المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠ متر حرة. (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ٢٠١٦)، ص٣٦.

٣-١- أهداف البحث.

- أعداد ترمينات خاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم المصغرة أفراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير الترمينات الخاصة بأسلوب التغيير بالسرعة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص لأفراد عينة البحث
- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص.

٤-١- فروض البحث.

- للترمينات الخاصة بأسلوب التغيير بالسرعة تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم المصغرة افراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات (القبلية- البعدية) لبعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات (البعدية- بعدية) لبعض المتغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١- مجالات البحث.

- ١-٥-١- **المجال البشري:** عينة من لاعبي الاندية العراقية بكرة القدم المصغرة المتقدمين للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١.
- ٢-٥-١- **المجال الزمني:** للمدة من ٢٠/٧/٢٠٢٠ ولغاية ٢٠/٥/٢٠٢١.

١-٥-٣- المجال المكاني: ملاعب اندية الجيش والتجارة وحماية المنشأة لكرة القدم المصغرة وقاعة الولاء المغلقة ومختبر الفسيولوجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

١-٦- تعريف المصطلحات .

١- اسلوب التغيير بالسرعة: هو احد اساليب التدريب المستخدم لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة فضلاً عن تحمل القوة، ويطبق بتتويج الركض سريع.. بطيء.. سريع.. بطيء وبالهرولة ايضاً.^(١)

(١) موفق مجيد المولى وآخرون ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط١، بغداد: مركز الفيصل للطباعة والنشر، ٢٠١٦، ص١٢٧.