

## الفصل الأول

- مقدمة و مشكلة البحث
- هدف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

## المقدمة ومشكلة البحث:

أن ما شهده العالم من تقدم ملحوظ في المستوى الرياضي لمعظم دول العالم المشاركة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ما هو إلا انعكاس طبيعي لما اتبعته هذه الدول من أسس ومبادئ ناجحة ومتطورة في أداؤها لمؤسساتها الرياضية كرسيلة للارتقاء بمستواها الرياضي في كافة أنشطتها الرياضية وانطلاقاً بها إلى العالمية. وتأكيداً لذلك فإن المؤسسة الرياضية أي " كان حجمها أو مسؤوليتها لابد من أن تخطط لتحقيق أهدافها ورغبتها قدماً" في المضي نحو تحقيق النجاح.

لقد شهد العالم الكثير من التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت في الألعاب الفرعية أم الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات حديثة غير مكتشفة بإتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة المنظمة.

ويؤكد ريسان خريبط مجيد (١٩٩٧) "أن أهم مميزات التدريب الرياضي الرئيسية في وقتنا الحاضر هي :

- أن يزداد دور العلوم في تنظيم عملية التدريب الرياضي وإدارتها.
- أن يتم تنفيذ مهمات التدريب الرياضي بصورة مبرمجة ومنظمة.

اتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧)، أحمد إبراهيم (١٩٩٨) على أن التدريب الرياضي المقتن يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية للاعب، ويكون مردودها ايجابياً في مستوى كفاءة تلك الأجهزة، حيث زيادة قدرة الأجهزة وتحقيق التكيف لمواجهة متطلبات تكرر الأعمال التدريبية بما يتناسب مع متطلبات النشاط التخصصي، يعبر عن مدى تفهم المدرب لعمق التأثير الوظيفي للعمل والتشكيل الصحيح لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية. (١ : ٥)، (٦ : ١)

كرة القدم للصالات المغلقة لها باع طويل وأصالة وجذور تمتد لعصور تلت هذه الحقبة الزمنية يشهد لها العالم بمخطوطات تبين مزاوله لعبة كرة القدم بنجاح وعلى كل حال فلعبة كرة القدم لازالت اللعبة الشعبية الأولى في قطننا العراقي وفي العالم كله، فقد جلبت هذه اللعبة ملايين البشر لدى العالمين العربي والأوربي. (٦١ : ٣٥٧)

انطلقت فكرة لعبة كرة القدم للصالات المغلقة من الأرجواي مدينة (مونتيڤيديو) عام ١٩٣٠ عندما صمم (خوان كارلس سيرباني) شكلاً مكوناً من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على أن تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة السلة وكرة اليد، داخلية وخارجية دون استخدام الجدران الجانبية ، وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة إلى البرازيل عندما تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام ١٩٥٥ وفي الوقت نفسه نظمت الأرجواي بطولة لها في كرة القدم للصالات المغلقة . اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعد تعتبر مركز الاستقطاب الرئيسية لهذه اللعبة . ولعبة كرة القدم للصالات المغلقة تلعب في البرازيل في الشوارع والمناطق الشعبية حيث لا تحتاج اللعبة حتى إلى أعمدة لأنها توفر المتعة والإثارة .

كرة القدم للصالات المغلقة بدأت تنتشر في بلدان العالم بسرعة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الأطفال والشباب والنساء واللعبة حالياً تمارس تحت رعاية أُل (FIFA) وبدأت تنتشر في كافة القارات وفي آسيا وخاصة إيران واليابان وكوريا الجنوبية والعراق وتايلاند ، وفي اليابان انتشرت اللعبة بصورة كبيرة ولقد أسس اللاعب البرازيلي (زيكو) مدرسة خاصة للعبة كرة القدم للصالات المغلقة تعرف باسم (مدارس زيكو) لتطوير كرة القدم . (٦٦)

وكرة القدم للصالات المغلقة تعد مضمراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريباً ممتازاً للاعبين الذين سيرغبون مستقبلاً إلى كرة القدم الاعتيادية . ويحاول الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) بنشر اللعبة بين أوساط الشباب والنساء إذ يخطط الاتحاد الدولي لإقامة بطولات عالمية رسمية لهذه الفئات مستقبلاً . (٦٨)

كرة القدم للصالات المغلقة . مورست هذه اللعبة في البداية لدى بلدان القارة الأوربية عند تعرضها لأجواء مناخية يتعذر بسبب الثلوج من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية . ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة وفي الفاعات المغلقة أو الصالات الداخلية إلا أن أصلها يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية التي نسميها التدريب داخل المربعات (٣ ضد ٣) أو (٤ ضد ٤).

## مفهوم ومتطلبات لعبة كرة القدم للصالات

كرة القدم داخل الصالات المغلقة لعبه جماعية مصغره من كرة القدم العاديه soccer وتتشابه في بعض قوانينها وتختلف في البعض الآخر، فهي تختلف في عدد اللاعبين وفي الزمن المخصص لها والصاله التي تمارس داخلها وطبيعه الارضيه وفي ركلة التماس والتي تختلف عن رميه التماس التي تلعب باليد في كرة القدم الاعتياديه كذلك مقاييس المرمى والملعب وركلات الجزاء كل هذا يختلف عن لعبة كرة القدم العاديه... وتتشابه مهارات اللاعبين والاداءات المهاريه قد تتشابه بعض الشيء لكنه يستوجب الدقه والتركيز ، والسرعة في الاداء لذا كان من الاهميه صقل مهارات اللاعبين من تصويب وتمرير ومراوغه وجري بالكره وسيطره على الكره وخاصه وان لاعب لعيه كرة القدم داخل الصالات شأنه في ذلك جميع الالعاب الرياضيه الجماعية والانشطه الرياضيه الفرديه، لذا ينبغي ان تتوفر لدى هذا اللاعب المهارات الاساسيه والاداءات المهاريه والقدرات البدنيه الخاصه لكي يستطيع هذا اللاعب التعامل مع متغيرات ومواقف هذه اللعبه الجماعيه والوصول إلى اعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج. (٦٧)

وبدون أدنى شك فان عملية تدريب كرة القدم للصالات تتطلب تطوير لمستوى اللاعبين الذين يتعرضون إلى مناهج تدريبيه حديثه وفق أساليب علميه حيث لا تأتي عملية التطوير إلا عن طريق الالتزام بالمبادئ والأسس لعلم التدريب الرياضي

وعند البدء بممارسة أي نشاط رياضي يجب التركيز في البداية على أن يكون اكتساب اللاعب عناصر لياقه بدنيه لذلك النشاط وبشكل مكثف. (١٥ : ٤٢)

ويؤكد أسامة كامل (١٩٩٧) أن الإيقاع البدني له تأثير وأهميه كبيره في تطوير الصفات البدنيه للاعبين والإيقاع الحيوي (Biorhythms) من المتعارف عليه أن الأداء الإنساني ليس على وتيرة واحده خلال الـ ٢٤ ساعة، حيث يتميز الأداء بالتغير ما بين الارتفاع والانخفاض، إذ نلاحظ أن الأداء أفضل في ساعات محدده بينما لم نجده كذلك في ساعات أخرى، بمعنى أن الإنسان لا يمكنه أن يكون مستعداً للأداء الجيد في كل لحظة من اليوم ومن هذا المنطلق نستدل على أن النشاط يدخل ضمن دورة يرتفع فيها الأداء تارة وينخفض تارة أخرى، وهذا بدوره ينطبق على الرياضي بشكل خاص، وتعد الدورة البدنيه للإيقاع الحيوي من ابرز وأسهل الدورات التي يمكن ملاحظتها من خلال الاستعداد البدني للأداء. (٨ : ٣٩٧)

وأتفق يوسف ذهب ومحمد بريقع، عادة عبد الحميد ١٩٩٥ على أن الإيقاع الحيوي هو تلك المتغيرات الحادته بالحاله البدنيه والانفعاليه والعقليه للفرد والتي ترتبط بميكانيزم وتغيرات الوسط الخارجي والداخلي المحيط به. (٥٨ : ٢٣)

والرياضي يعتاد على مواعيد معينه وثابته خلال اليوم وخاصه مواعيد التدريب ومواعيد الراحة والطعام وكذلك مواعيد النوم، وبسبب تكيف الرياضي مع هذه المواعيد وتكرارها لعدة أيام تنسجم وتنظم وظائف أجهزة الجسم وعملها مع هذه التوقيتات التي تعود عليها وبالتالي نلاحظ أن الرياضي يكون في أحسن حالاته البدنيه في لحظات التدريب وعليه فإن أي اختلاف في مواعيد التدريب فأنها سوف تؤثر سلباً على أداء الرياضي وهذا ما نلاحظه عند اشتراك الرياضي في المنافسات الحقيقيه حيث نلاحظه في غير مستواه الحقيقي، لذا أصبح لزاماً على المدرب أن يراعى توقيتات التدريب وثباتها انسجاماً مع توقيتات البطولة وبالتالي أن يضعوا نصب أعينهم دورات الإيقاع الحيوي الثلاث.

(١ : ٣١٥)

### الدورة البدنيه للإيقاع الحيوي

تشتمل الارتفاع او الانخفاض في كل من عنصرى القوه العضليه والتحمل والطاقة والصحة العامه في ظل حالة الإيقاع البدني الايجابي او السلبي حيث تستغرق ٢٣ يوم ويكون النصف الأول منها مرحله ايجابيه ١١.٥ يوم ويكون النصف الثاني من الدورة البدنيه المرحله السلبيه ١١.٥ يوم. (٢١ : ٣٧ - ٢٢)

### الدورة الانفعاليه للإيقاع الحيوي

ويقصد بها الارتفاع والانخفاض في الحاله المزاجيه والإبداع والمشاعر والتفاؤل من خلال الإيقاع العاطفي الايجابي والسلبي حيث مدتها ٢٨ يوم ويوم المرحله الايجابيه ومدتها ١٤ يوم وهي مرحله الارتفاع بالإيقاع والذي يكون فيها الفرد ميلاً للبهجة والتفاؤل والاتزان النفسي والقدره الإبداعيه والتعاون أما النصف الثاني من الدورة الإيقاع الانفعالي السلبى ١٤ يوم الثانية فهي الانخفاض والهبوط بمستوى الجوانب الانفعاليه وضعف السيطرة عليها. (١ : ٤٠٩)

## الدورة العقلية للإيقاع الحيوي

ويقصد مستوى الارتفاع والانخفاض لمستوى الذكاء والذاكرة تكون مدتها ٣٣ يوم بحيث يكون النصف الأول منها ١٦.٥ يوم لمرحلة في المقدر على تلقي المعلومات وكذا التفاعل والطموح والذاكرة الأكثر على الاحتفاظ بالمعلومات أما النصف الثاني من دورة الإيقاع العقلي السليبي ومدتها ١٦.٥ يوماً فهي مرحلة انخفاض القدرات العقلية كالإبداع والابتكار والطموح والتفكير وسوف يستخدم الباحث الدورة البدنية في منهج البحث . (١: ١٥١)

ومن خلال ملاحظة الباحث كلاعب في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للصالات والقيام بالدراسة الاستطلاعية على بعض اللاعبين المشاركين في الدوري العراقي الممتاز وجد أن هناك هبوط في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين خلال زمن المباراة مما أدى إلى عدم تمكنه من تنفيذ الخطط الموضوعة لذا ظهرت المشكلة في كيفية رفع مستوى القدرات البدنية للاعبين عن طريق وضع برنامج لتطوير القدرات البدنية فعند مراجعة البحوث والمراجع العلمية وجد أن معظمها يتم تقنيه للأحمال التدريبية بنسب ثابتة تقريبا وعند دراسة الإيقاع الحيوي يتضح من أن الإنسان متغير في القدرات البدنية سواء على مستوى اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو السنة أو السنوات. كما أن من أهم احتياطات الارتفاع بمتطلبات العملية التدريبية، معرفة قواعد التأثير المتبادل بين الإنسان والوسط المحيط به، حيث يخضع اللاعب والأجهزة الوظيفية المختلفة لكثير من التغيرات المنتظمة تعرف بالإيقاع الحيوي ويحدد هذا الإيقاع بناء على حالة اللاعب المركبة (وظيفية . بدنية . انفعاليه . عقليه) والتي ترتبط بميكانيزمات الوسط الداخلي والخارجي وتغيراته، لذا فمن المنتظر استخدام قواعد الإيقاع الحيوي البدني خلال العمل البدني لنشاط اللاعب للتنبؤ بحالته الحيوية خلال تنفيذ الأحمال التدريبية وذلك يتفق مع ما أشار إليه العديد من الأبحاث والمراجع العلمية والدراسات الحديثة.

ويعد الحصر المكتبي والدراسات المرجعية في مجال التدريبات للإيقاع الحيوي البدني وفي حدود علم الباحث تعتبر الدراسة التجريبية الأولى في مجال التدريب التي تبحث في مضمونها على كيفية استخدام أسلوب تدريبي جديد يعتمد على تحقيق التوازن بين خصائص نمط الإيقاع الحيوي وتوقيت تنفيذ الأحمال البدنية المقترحة بهدف الارتفاع ببعض المتغيرات البدنية الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات المغلقة كما تجيب على مدى تأثير نمط الإيقاع الحيوي البدني في زيادة فعالية الأحمال البدنية وتحقيق ما هو مطلوب من اللاعب داخل أرضية الملعب

ومما سبق عرضه سوف يقوم الباحث بوضع برنامج تدريبي وفقاً للإيقاع الحيوي البدني لتطوير القدرات البدنية للاعب كرة القدم في الصالات المغلقة في دولة العراق .

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تطوير القدرات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم الخماسي (داخل الصالات) للدوري الممتاز في العراق وذلك من خلال :

- وضع برنامج تدريبي مقنن وفقاً للإيقاع الحيوي البدني لكل لاعب .

### الفروض:

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات القبلية والبنية والبعديّة في متغيرات البحث البدنية (التحمل، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، القدرة الانفجارية، الرشاقة، المرونة، تحمل السرعة) للقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية للقياسات القبلية والبنية والبعديّة في متغيرات البحث البدنية (التحمل، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، القدرة الانفجارية، الرشاقة، المرونة، تحمل السرعة) قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٣- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث

### كرة القدم للمصالات المغلقة Futsal

أشارت بعض المصادر أن مصطلح كرة القدم داخل الصالات يأتي من اللغة الإسبانية (Futbol sala) ومعنى الاسم كرة القدم داخل الصالة أو القاعة، أما باللغة البرتغالية فتسمى (futbol de salon) وتسمى أيضا (futbol indoor)، ولعبت لأول مرة في جمعية الشبان المسيحية في مونتري فينديو في الأوروغواي عام 1930 حيث اخترعت من قبل الأرجنتيني خوان كارلوس. (١٠:٦٠)

### الإيقاع الحيوي Biorhythm

يقصد بالإيقاع الحيوي أن النشاط الحيوي لجسم الإنسان لا يمكن أن يستمر على وتيرة واحدة حيث تتغير حالته ما بين الارتفاع والانخفاض خلال دورات زمنية محددة وتشمل هذه التغيرات الحالة البدنية والانفعاليه والعقلية. (٩:٢)

### الإيقاع الحيوي البدني Biorhythm Physical

وتختص هذه الدورة بطاقة الإنسان وعناصر القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل لفترة ٢٣ يوم منها ١١.٥ يوم منحنى عالي في الإيقاع البدني و ١١.٥ يوم في المنحنى المنخفض ويتصف النصف الأول لهذه الدورة بارتفاع درجة النشاط الرياضي وإمكانية تحقيقه لأفضل النتائج أما النصف الثاني فينخفض النشاط والحيوية لجسم الإنسان. (١٠:٢)