

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: المراجع الإلكترونية

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي. (١٩٩٧)
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح : الإيقاع الحيوي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠١٢)
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي القاهرة.
٤. أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٢) : محددات التخطيط الرياضى وتخطيط البرامج فى رياضة الجودو، الطبعة الاولى، دار السلاسل، الكويت.
٥. أحمد محمود محمد إبراهيم (١٩٩٨) : تأثير توجيه أحمال تدريبية مقترحة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية و مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية "كانكوا _ داي. كاتا ، KANKU – DAI . KATA" للاعب الكاراتيه، المجلة العلمية - بابى قير – جامعة الإسكندرية).
٦. أحمد محمود محمد إبراهيم وأمر الله البساطى (١٩٩٩) : تأثير أحمال تدريبية مقترحة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلد نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، بابى قير العدد ٣٢، جامعة الإسكندرية.
٧. ازاد حسن قادر (٢٠٠٣) : الإيقاع الحيوي للدورة البدنية والانفعالية والعقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة وعلاقته في مستوى الانجاز المهاري، اطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية.
٨. أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
٩. الإتحاد المصرى لكرة القدم منطقة الإسكندرية (١٩٩٨) : موجز قانون لكرة القدم الخماسية
١٠. الهام محمد شلبي (١٩٩٩) : أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الصحية للرياضى، مذكرات دراسية جامعة حلوان
١١. أمر الله احمد البساطى (١٩٩٥) : التدريب والأعداد البدني في كرة القدم . ط١ . الإسكندرية: دار المعارف.
١٢. بسطويسي احمد (١٩٩٩) : اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٣. بطرس رزق الله اندرواس (١٩٩٤) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهاريه:طبعه اولى -دار المعارف.
١٤. جواد كاظم عطية (٢٠٠٥) : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا ، ط١ مطبعة إتحاد الشركات الرياضي العراقي.

١٥. حسام سعيد المؤمن (٢٠٠١) : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٦. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثه في تخطيط كرة القدم وتدريبها -مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنيه الطبعة الأولى - الإسكندرية،.
١٧. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، الجزء الثاني.
١٨. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، عاصم محمد العشماوى (٢٠٠٤) : التخطيط لتدريب الأداء الفني فى الوساط المائى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٩. دعاء السيد إبراهيم الجمل (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي وفقا لمنحنى الإيقاع الحيوي البدني في بعض المتغيرات البيولوجية وزمن ٢٥ م حره، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
٢٠. رعد جابر باقر (١٩٩٥) : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢١. ريسان خريبط مجيد (١٩٩٧) : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي بغداد مكتب نون للتحضير الطباعي.
٢٢. سامي الصفار (١٩٨٧) : كرة القدم، ط٢: بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر.
٢٣. سعد كمال طه (١٩٩٧) : الرياضة ومبادئ البيولوجي، مطبعة المعادي.
٢٤. عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) : دراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهاريه المركبه لناشئي كرة القدم -رساله دكتورا - غير منشوره كلية تربيه رياضيه للبنين اسكندريه - جامعة الاسكندريه،.
٢٥. عبد الوهاب غازي (١٩٩٨) : اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٦. عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٩) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٩، الإسكندرية، دار المعارف.
٢٧. علي فهم البيك ومحمد صبرى عمر (١٩٩٤) : الإيقاع الحيوى والإنجاز الرياضى، منشأة المعارف الإسكندرية.
٢٨. علي فهمى البيك (١٩٩٠) : الريتم الحيوى للإنجاز الرياضى، المؤتمر العالمى الأول، ندوة عن دورة التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.
٢٩. عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٥) : التخطيط و الاسس العلمية لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات - منشأة المعارف، الطبعة الاولى، الاسكندرية.
٣٠. عماد زبير احمد، شامل كامل محمد (٢٠٠٥) : التنكيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)، ط١: بغداد، شركة السندباد للطباعة.
٣١. فارس سامي شابا (٢٠٠٠) : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٣٢. فرات جبار سعد الله العزاوي : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. (١٩٩٨)
٣٣. قاسم حسن المندلاوي : التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر. (١٩٨٧)
٣٤. قاسم حسن حسين (١٩٩٨) : اسس التدريب الرياضي، ط١، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٥. قصي حاتم خلف الساعدي : تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية في كرة القدم للصالات، جامعة البصرة، العراق. (٢٠٠٨)
٣٦. كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولي (١٩٨٨) : الاعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر).
٣٧. كاوه عمر محمد النقار : علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية باهم المهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه. (٢٠٠٦)
٣٨. ليث إسماعيل إبراهيم الكروي : تأثير تمارين خاصه في تطوير دقه اداء بعض مهارات التحكم الداخلي والخارجي للاعبين كرة القدم للصالات المغلقة باعمار (١٥-١٣) سنه، جامعة الأمبار، العراق . (٢٠١٢)
٣٩. مایسة فؤاد أحمد فرج : تأثير اختلاف الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البيولوجية والمستوى المهاري في السباحة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق. (١٩٩٨)
٤٠. مجيد حميد مجيد (٢٠٠٧) : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٤١. مجيد خديش أسد (٢٠٠٨) : بناء بطاريتي اختبارات اللياقة البدنية والمهارات الاساسيه في خماسي كرة القدم لاعبي المدراس الابتدائيه في مدينة السليمانيه: أطروحة دكتورا ،جامعة سليمانيه كلية تربيه اساسيه.
٤٢. محمد جابر بريقع (١٩٩٩) : الإيقاع الحيوي كمؤشر لبعض الدلالات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى لاعبي المصارعة، نظريات وتطبيق، جامعة الإسكندرية.
٤٣. محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة.
٤٤. محمد عبد الغنى عثمان : التعليم الحركى والتدريب الرياضى، دار القاسم - الكويت، ط ٢. (١٩٩٤)
٤٥. محمد عبد صالح الوحشي ومفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) : أساسيات كرة القدم، ط١، القاهرة، دار عالم المعرفة.
٤٦. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (٢٠٠٠) : أساسيات كرة القدم، نظريات وتطبيق، علم المعرفة القاهرة.

٤٧. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث "تخطيط - تطبيق - قيادة". القاهرة، دار الفكر العربي.
٤٨. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.
٤٩. منى عبد الستار هاشم (٢٠٠٢) : علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
٥٠. منير محمود جاسم (٢٠٠٤) : تأثير منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وفقاً للإيقاع الحيوي بدورته البدنية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٥١. ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠١١) : مختارات في التعلم الحركي، دار الكتب والوثائق بغداد ط ٢٨.
٥٢. وديع ياسين طه (١٩٨٦) : الاعداد البدني للنساء، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
٥٣. وميض شامل كامل (٢٠١٢) : تأثير تمارين خاصه في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسيه وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركه بكره القدم للصالات المغلقة، جامعة بغداد، العراق.
٥٤. ياسر دبور (١٩٩٧) : كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، منشأة المعارف.
٥٥. ياسمين حسن البحار (١٩٩٨) : علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبات الإيقاع ذات المستوى العلمي، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٥٦. يوسف ذهب (١٩٩٣) : الفسيولوجية العامة وفسيولوجية الرياضة، مكتبة الحرية القاهرة.
٥٧. يوسف ذهب - محمد جابر بريق احمد محمود إبراهيم (١٩٩٣) : تعريف وتضمنين مقباس ostbing لتحديد نمط الإيقاع الحيوي - المؤتمر العلمي لكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.
٥٨. يوسف ذهب، محمد جابر بريق ، غادة محمد عبد الحميد (١٩٩٥) : موسوعة الإيقاع الحيوي، منشأة المعارف الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

59. **Bartowand MCGee (1973)** : A practical approach of measurements in physical education: lea, Flibigr, Philadelphia, p.135.
60. **Fai (2008)** : Futsal development programme: strategic plan for the development of futsal in Ireland 2008-2011.p. 10.
61. **George beim** : Principles of modern soccer, Houghton Mifflin Company U.S.A, 2001
62. **John Delaney** : . Futsal Development Programme . 2011 . P10 .
63. **Kuckland N.Z.** : England seasonal variegation in fitness paranetes in competiti athletes sport medicine, 1995
64. **McIntosh, Ned. and thaler, jeff .** : The baffled parent's guide to coaching indoor youth soccer. New York: McGraw-Hill professional, 2004. P. 9. youth soccer. New York:
65. **Reilly T ((1990))** : Human circadian rhythms and exercise, center for sport and exercise school of health sciences, Lerarpool, 13, England

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية

66. <http://www.fifa.com>
67. <http://www.futsal Belgium.com>. player
68. <http://www.kora.com>

المرفقات

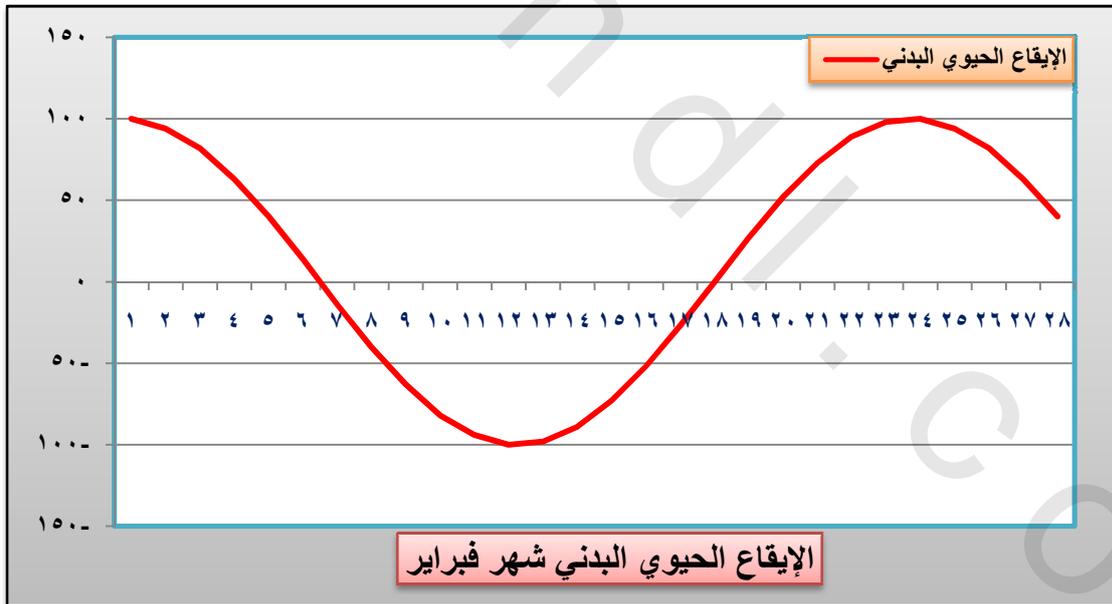
مرفق (١)
الرسومات البيانية للإيقاع الحيوى البدنى

جدول رقم (١)
يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٣/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٧٣	٢١	٩٤-	١١	١٠٠	١
٨٩	٢٢	١٠٠-	١٢	٩٤	٢
٩٨	٢٣	٩٨-	١٣	٨٢	٣
١٠٠	٢٤	٨٩-	١٤	٦٣	٤
٩٤	٢٥	٧٣-	١٥	٤٠	٥
٨٢	٢٦	٥٢-	١٦	١٤	٦
٦٣	٢٧	٢٧-	١٧	١٤-	٧
٤٠	٢٨	٠-	١٨	٤٠-	٨
		٢٧	١٩	٦٣-	٩
		٥٢	٢٠	٨٢-	١٠



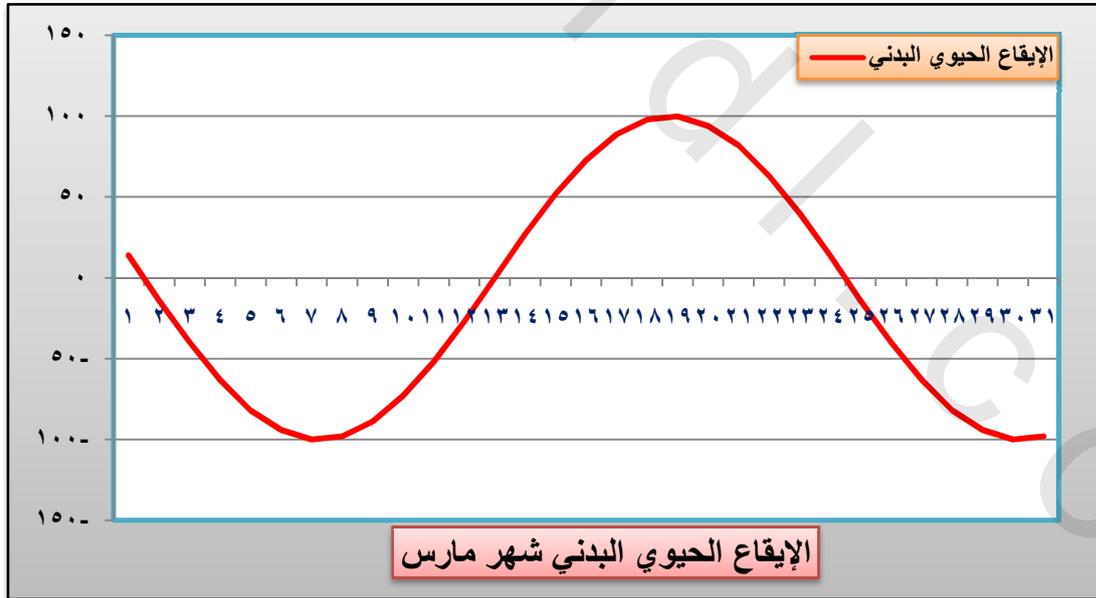
شكل رقم (١)
يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار (شهر فبراير)

جدول رقم (٢)
يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٣/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠	٢٣	٢٧-	١٢	١٤	١
١٤	٢٤	٠	١٣	١٤-	٢
١٤-	٢٥	٢٧	١٤	٤٠-	٣
٤٠-	٢٦	٥٢	١٥	٦٣-	٤
٦٣-	٢٧	٧٣	١٦	٨٢-	٥
٨٢-	٢٨	٨٩	١٧	٩٤-	٦
٩٤-	٢٩	٩٨	١٨	١٠٠-	٧
١٠٠-	٣٠	١٠٠	١٩	٩٨-	٨
٩٨-	٣١	٩٤	٢٠	٨٩-	٩
		٨٢	٢١	٧٣-	١٠
		٦٣	٢٢	٥٢-	١١



شكل رقم (٢)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار (شهر مارس)

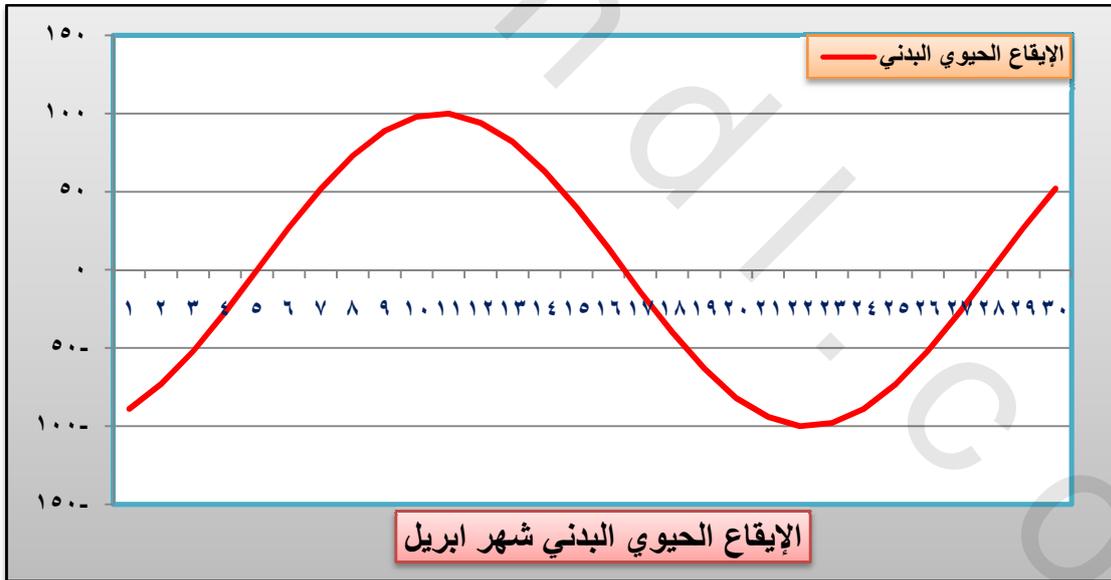
جدول رقم (٣)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٣/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٤-	٢١	١٠٠	١١	٨٩-	١
١٠٠-	٢٢	٩٤	١٢	٧٣-	٢
٩٨-	٢٣	٨٢	١٣	٥٢-	٣
٨٩-	٢٤	٦٣	١٤	٢٧-	٤
٧٣-	٢٥	٤٠	١٥	٠-	٥
٥٢-	٢٦	١٤	١٦	٢٧	٦
٢٧-	٢٧	١٤-	١٧	٥٢	٧
٠	٢٨	٤٠-	١٨	٧٣	٨
٢٧	٢٩	٦٣-	١٩	٨٩	٩
٥٢	٣٠	٨٢-	٢٠	٩٨	١٠



شكل رقم (٣)

يوضح الإيقاع البدني للاعب علي جبار (شهر ابريل)

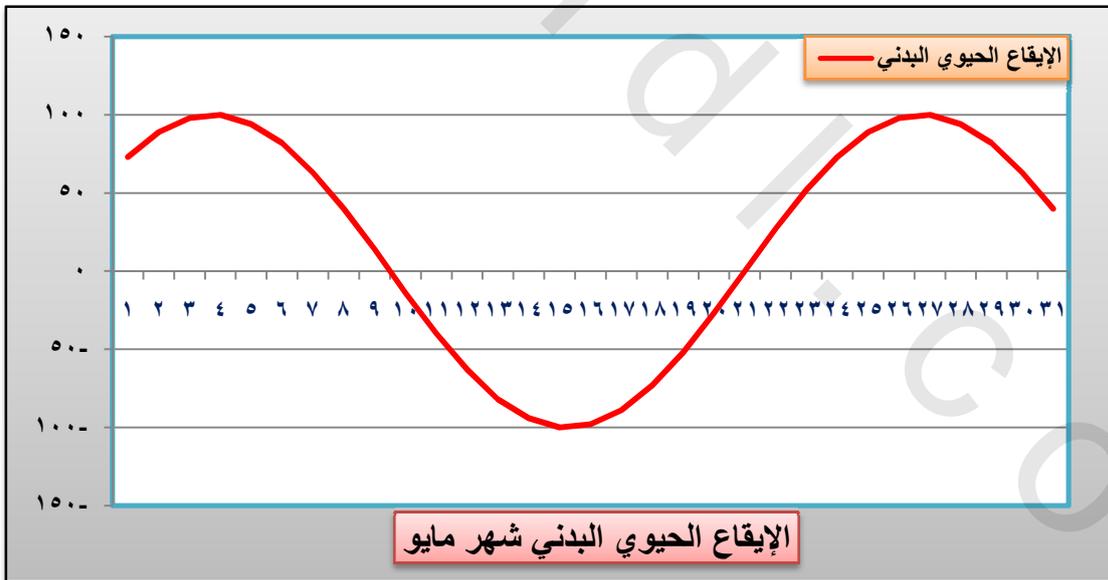
جدول رقم (٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٣/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢	٢٣	٦٣-	١٢	٧٣	١
٧٣	٢٤	٨٢-	١٣	٨٩	٢
٨٩	٢٥	٩٤-	١٤	٩٨	٣
٩٨	٢٦	١٠٠-	١٥	١٠٠	٤
١٠٠	٢٧	٩٨-	١٦	٩٤	٥
٩٤	٢٨	٨٩-	١٧	٨٢	٦
٨٢	٢٩	٧٣-	١٨	٦٣	٧
٦٣	٣٠	٥٢-	١٩	٤٠	٨
٤٠	٣١	٢٧-	٢٠	١٤	٩
		٠-	٢١	١٤-	١٠
		٢٧	٢٢	٤٠-	١١



شكل رقم (٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي جبار (شهر مايو)

جدول رقم (٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٥/٢٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩-	٢١	٦٣	١١	٢٧-	١
٧٣-	٢٢	٤٠	١٢	٠-	٢
٥٢-	٢٣	١٤	١٣	٢٧	٣
٢٧-	٢٤	١٤-	١٤	٥٢	٤
٠-	٢٥	٤٠-	١٥	٧٣	٥
٢٧	٢٦	٦٣-	١٦	٨٩	٦
٥٢	٢٧	٨٢-	١٧	٩٨	٧
٧٣	٢٨	٩٤-	١٨	١٠٠	٨
		١٠٠-	١٩	٩٤	٩
		٩٨-	٢٠	٨٢	١٠



شكل رقم (٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم (شهر فبراير)

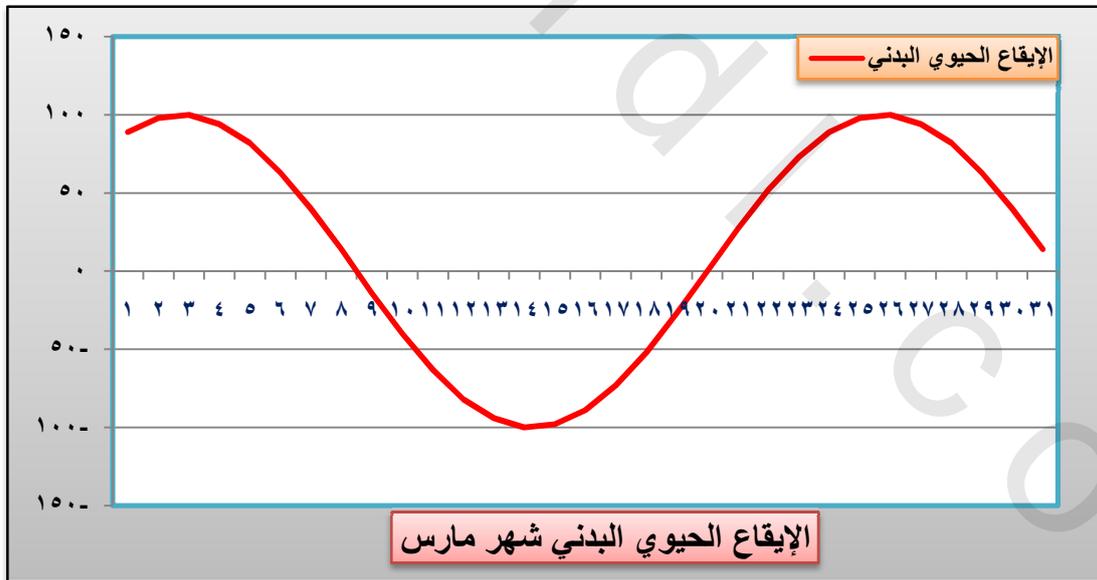
جدول رقم (٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٥/٢٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٧٣	٢٣	٨٢-	١٢	٨٩	١
٨٩	٢٤	٩٤-	١٣	٩٨	٢
٩٨	٢٥	١٠٠-	١٤	١٠٠	٣
١٠٠	٢٦	٩٨-	١٥	٩٤	٤
٩٤	٢٧	٨٩-	١٦	٨٢	٥
٨٢	٢٨	٧٣-	١٧	٦٣	٦
٦٣	٢٩	٥٢-	١٨	٤٠	٧
٤٠	٣٠	٢٧-	١٩	١٤	٨
١٤	٣١	٠-	٢٠	١٤-	٩
		٢٧	٢١	٤٠-	١٠
		٥٢	٢٢	٦٣-	١١



شكل رقم (٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم (شهر مارس)

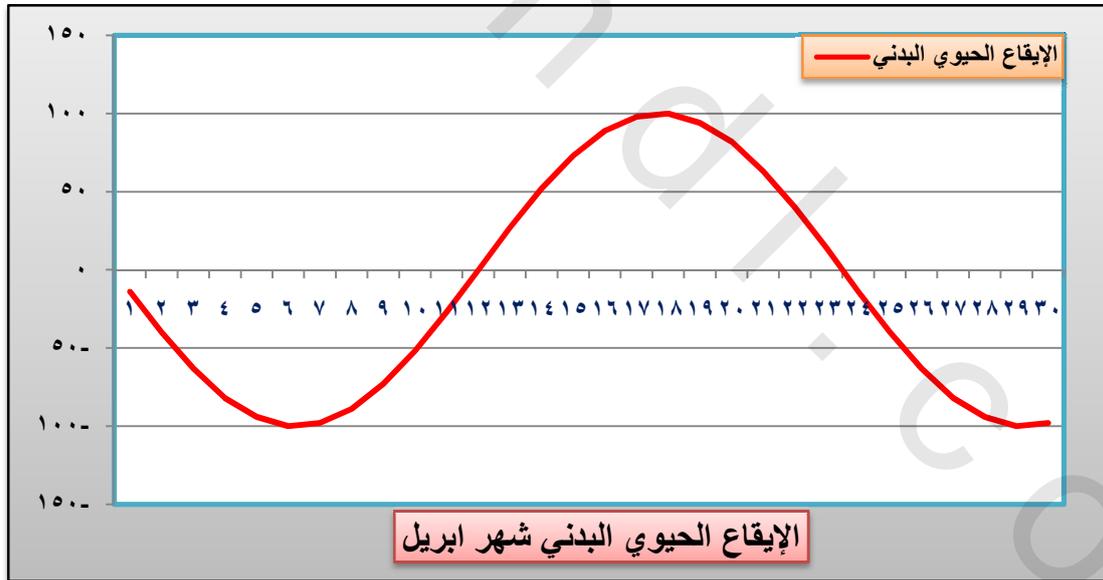
جدول رقم (٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٥/٢٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣	٢١	٢٧-	١١	١٤-	١
٤٠	٢٢	٠-	١٢	٤٠-	٢
١٤	٢٣	٢٧	١٣	٦٣-	٣
١٤-	٢٤	٥٢	١٤	٨٢-	٤
٤٠-	٢٥	٧٣	١٥	٩٤-	٥
٦٣-	٢٦	٨٩	١٦	١٠٠-	٦
٨٢-	٢٧	٩٨	١٧	٩٨-	٧
٩٤-	٢٨	١٠٠	١٨	٨٩-	٨
١٠٠-	٢٩	٩٤	١٩	٧٣-	٩
٩٨-	٣٠	٨٢	٢٠	٥٢-	١٠



شكل رقم (٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم (شهر ابريل)

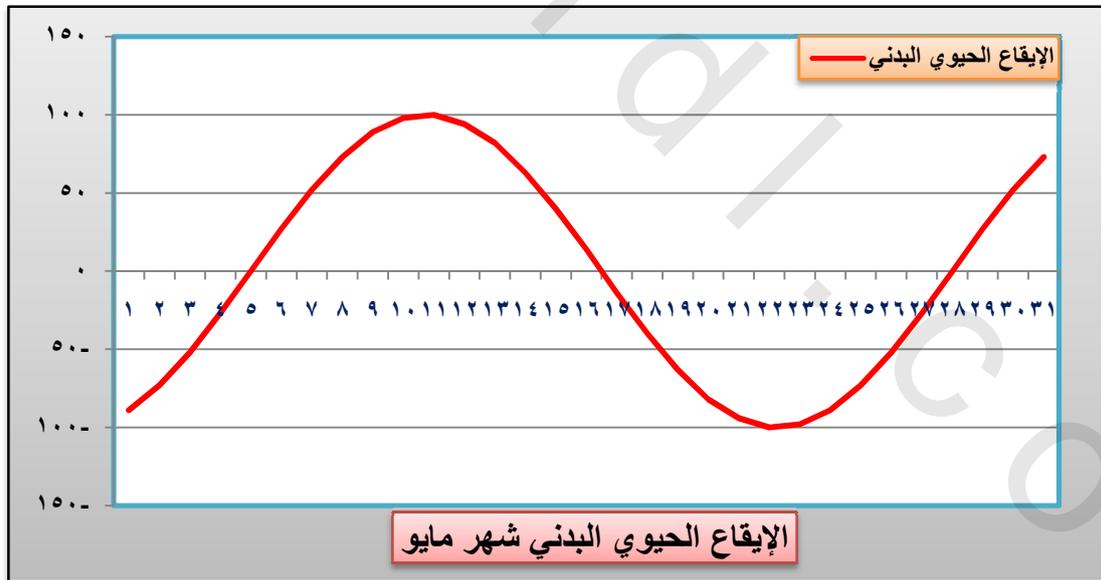
جدول رقم (٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٥/٢٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٨-	٢٣	٩٤	١٢	٨٩-	١
٨٩-	٢٤	٨٢	١٣	٧٣-	٢
٧٣-	٢٥	٦٣	١٤	٥٢-	٣
٥٢-	٢٦	٤٠	١٥	٢٧-	٤
٢٧-	٢٧	١٤	١٦	٠	٥
٠	٢٨	١٤-	١٧	٢٧	٦
٢٧	٢٩	٤٠-	١٨	٥٢	٧
٥٢	٣٠	٦٣-	١٩	٧٣	٨
٧٣	٣١	٨٢-	٢٠	٨٩	٩
		٩٤-	٢١	٩٨	١٠
		١٠٠-	٢٢	١٠٠	١١



شكل رقم (٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حاتم هاشم (شهر مايو)

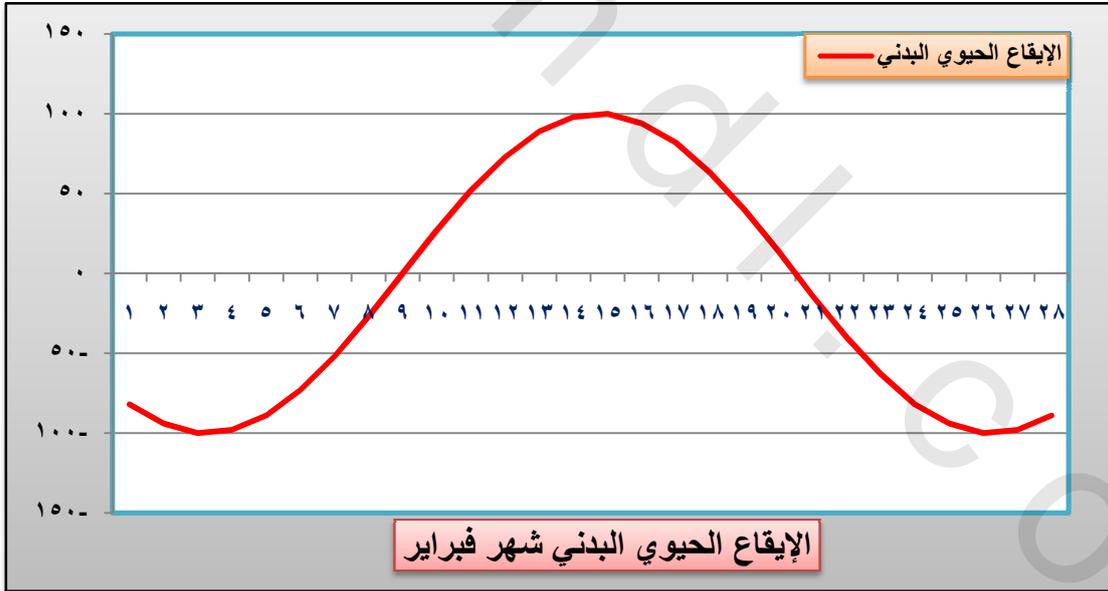
جدول رقم (٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٤/٢ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤-	٢١	٥٢	١١	٨٢-	١
٤٠-	٢٢	٧٣	١٢	٩٤-	٢
٦٣-	٢٣	٨٩	١٣	١٠٠-	٣
٨٢-	٢٤	٩٨	١٤	٩٨-	٤
٩٤-	٢٥	١٠٠	١٥	٨٩-	٥
١٠٠-	٢٦	٩٤	١٦	٧٣-	٦
٩٨-	٢٧	٨٢	١٧	٥٢-	٧
٨٩-	٢٨	٦٣	١٨	٢٧-	٨
		٤٠	١٩	٠	٩
		١٤	٢٠	٢٧	١٠



شكل رقم (٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان (شهر فبراير)

جدول رقم (١٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٤/٢ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩-	٢٣	٨٢	١٢	٧٣-	١
٧٣-	٢٤	٦٣	١٣	٥٢-	٢
٥٢-	٢٥	٤٠	١٤	٢٧-	٣
٢٧-	٢٦	١٤	١٥	٠-	٤
٠	٢٧	١٤-	١٦	٢٧	٥
٢٧	٢٨	٤٠-	١٧	٥٢	٦
٥٢	٢٩	٦٣-	١٨	٧٣	٧
٧٣	٣٠	٨٢-	١٩	٨٩	٨
٨٩	٣١	٩٤-	٢٠	٩٨	٩
		١٠٠-	٢١	١٠٠	١٠
		٩٨-	٢٢	٩٤	١١



شكل رقم (١٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان (شهر مارس)

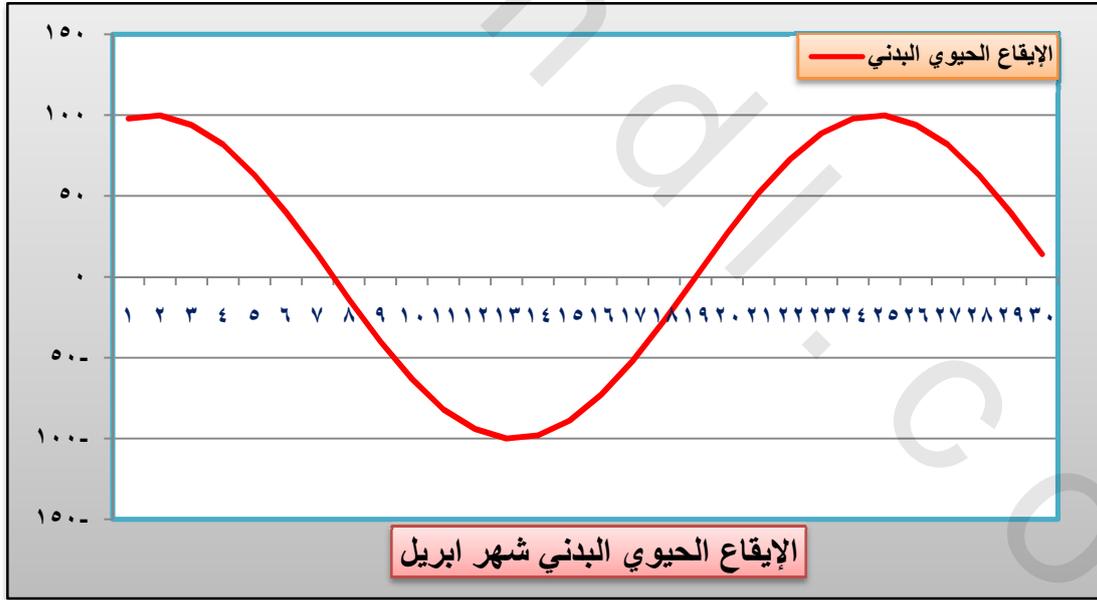
جدول رقم (١١)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٤/٢ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢	٢١	٨٢-	١١	٩٨	١
٧٣	٢٢	٩٤-	١٢	١٠٠	٢
٨٩	٢٣	١٠٠-	١٣	٩٤	٣
٩٨	٢٤	٩٨-	١٤	٨٢	٤
١٠٠	٢٥	٨٩-	١٥	٦٣	٥
٩٤	٢٦	٧٣-	١٦	٤٠	٦
٨٢	٢٧	٥٢-	١٧	١٤	٧
٦٣	٢٨	٢٧-	١٨	١٤-	٨
٤٠	٢٩	٠-	١٩	٤٠-	٩
١٤	٣٠	٢٧	٢٠	٦٣-	١٠



شكل رقم (١١)

يوضح الإيقاع البدني للاعب عبد الأمير موحسان (شهر ابريل)

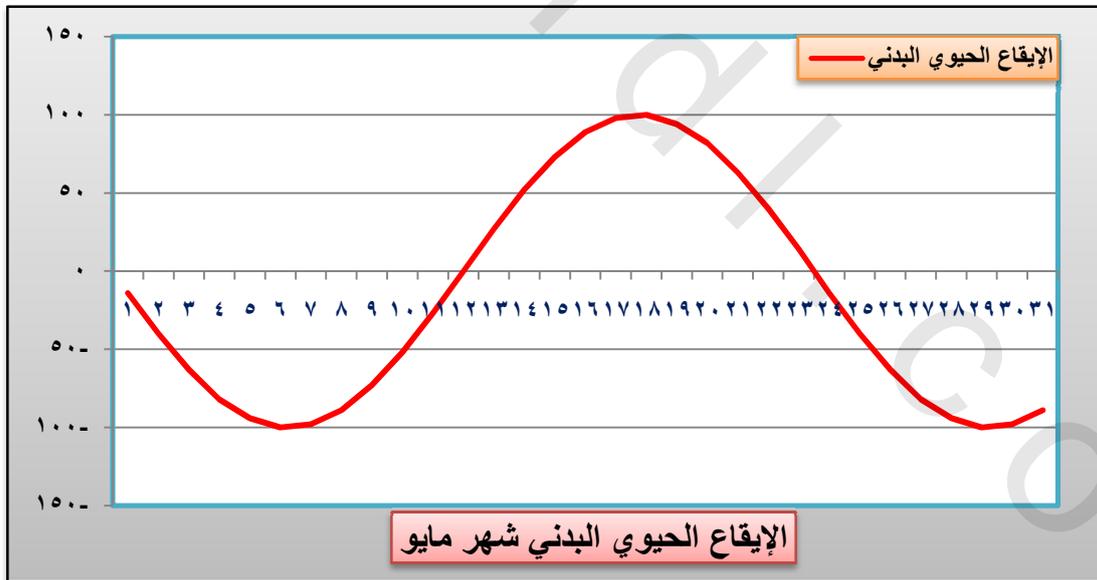
جدول رقم (١٢)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب عبد الأمير موحسان

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٤/٢ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤	٢٣	٠	١٢	١٤-	١
١٤-	٢٤	٢٧	١٣	٤٠-	٢
٤٠-	٢٥	٥٢	١٤	٦٣-	٣
٦٣-	٢٦	٧٣	١٥	٨٢-	٤
٨٢-	٢٧	٨٩	١٦	٩٤-	٥
٩٤-	٢٨	٩٨	١٧	١٠٠-	٦
١٠٠-	٢٩	١٠٠	١٨	٩٨-	٧
٩٨-	٣٠	٩٤	١٩	٨٩-	٨
٨٩-	٣١	٨٢	٢٠	٧٣-	٩
		٦٣	٢١	٥٢-	١٠
		٤٠	٢٢	٢٧-	١١



شكل رقم (١٢)

يوضح الإيقاع البدني للاعب عبد الأمير موحسان (شهر مايو)

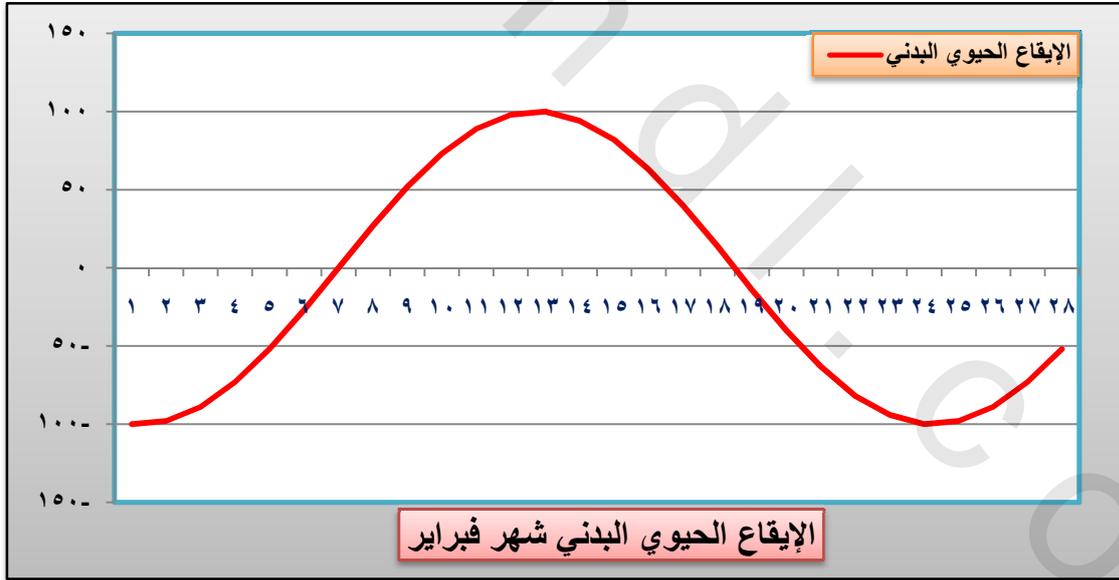
جدول رقم (١٣)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣-	٢١	٨٩	١١	١٠٠-	١
٨٢-	٢٢	٩٨	١٢	٩٨-	٢
٩٤-	٢٣	١٠٠	١٣	٨٩-	٣
١٠٠-	٢٤	٩٤	١٤	٧٣-	٤
٩٨-	٢٥	٨٢	١٥	٥٢-	٥
٨٩-	٢٦	٦٣	١٦	٢٧-	٦
٧٣-	٢٧	٤٠	١٧	٠-	٧
٥٢-	٢٨	١٤	١٨	٢٧	٨
		١٤-	١٩	٥٢	٩
		٤٠-	٢٠	٧٣	١٠



شكل رقم (١٣)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين (شهر فبراير)

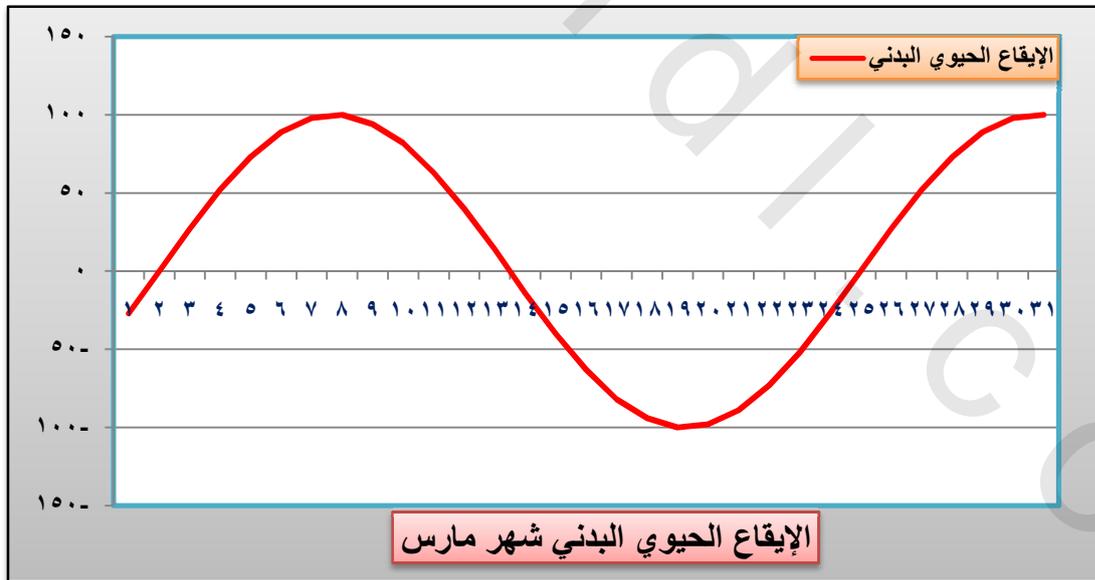
جدول رقم (١٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢-	٢٣	٤٠	١٢	٢٧-	١
٢٧-	٢٤	١٤	١٣	٠-	٢
٠-	٢٥	١٤-	١٤	٢٧	٣
٢٧	٢٦	٤٠-	١٥	٥٢	٤
٥٢	٢٧	٦٣-	١٦	٧٣	٥
٧٣	٢٨	٨٢-	١٧	٨٩	٦
٨٩	٢٩	٩٤-	١٨	٩٨	٧
٩٨	٣٠	١٠٠-	١٩	١٠٠	٨
١٠٠	٣١	٩٨-	٢٠	٩٤	٩
		٨٩-	٢١	٨٢	١٠
		٧٣-	٢٢	٦٣	١١



شكل رقم (١٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين (شهر مارس)

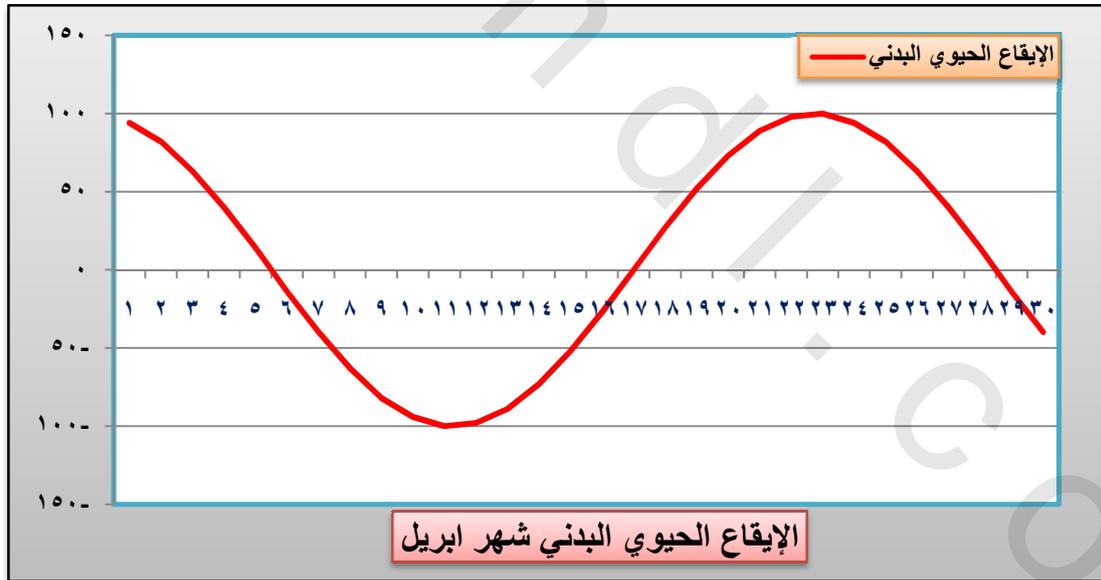
جدول رقم (١٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩	٢١	١٠٠-	١١	٩٤	١
٩٨	٢٢	٩٨-	١٢	٨٢	٢
١٠٠	٢٣	٨٩-	١٣	٦٣	٣
٩٤	٢٤	٧٣-	١٤	٤٠	٤
٨٢	٢٥	٥٢-	١٥	١٤	٥
٦٣	٢٦	٢٧-	١٦	١٤-	٦
٤٠	٢٧	٠-	١٧	٤٠-	٧
١٤	٢٨	٢٧	١٨	٦٣-	٨
١٤-	٢٩	٥٢	١٩	٨٢-	٩
٤٠-	٣٠	٧٣	٢٠	٩٤-	١٠



شكل رقم (١٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين (شهر ابريل)

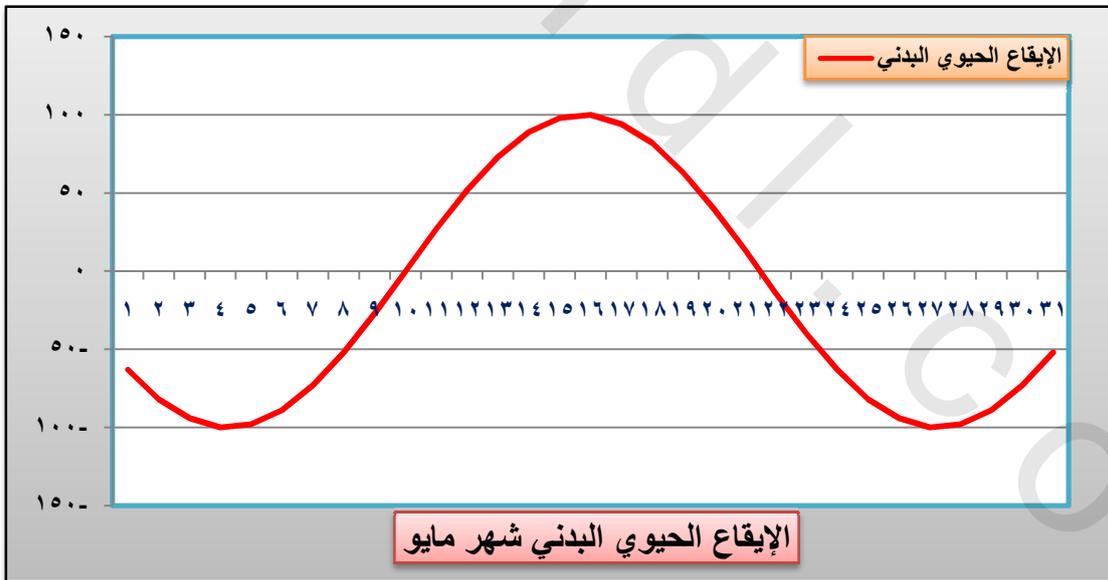
جدول رقم (١٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب جعفر علي حسين

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠-	٢٣	٥٢	١٢	٦٣-	١
٦٣-	٢٤	٧٣	١٣	٨٢-	٢
٨٢-	٢٥	٨٩	١٤	٩٤-	٣
٩٤-	٢٦	٩٨	١٥	١٠٠-	٤
١٠٠-	٢٧	١٠٠	١٦	٩٨-	٥
٩٨-	٢٨	٩٤	١٧	٨٩-	٦
٨٩-	٢٩	٨٢	١٨	٧٣-	٧
٧٣-	٣٠	٦٣	١٩	٥٢-	٨
٥٢-	٣١	٤٠	٢٠	٢٧-	٩
		١٤	٢١	٠	١٠
		١٤-	٢٢	٢٧	١١



شكل رقم (١٦)

يوضح الإيقاع البدني للاعب جعفر علي حسين (شهر مايو)

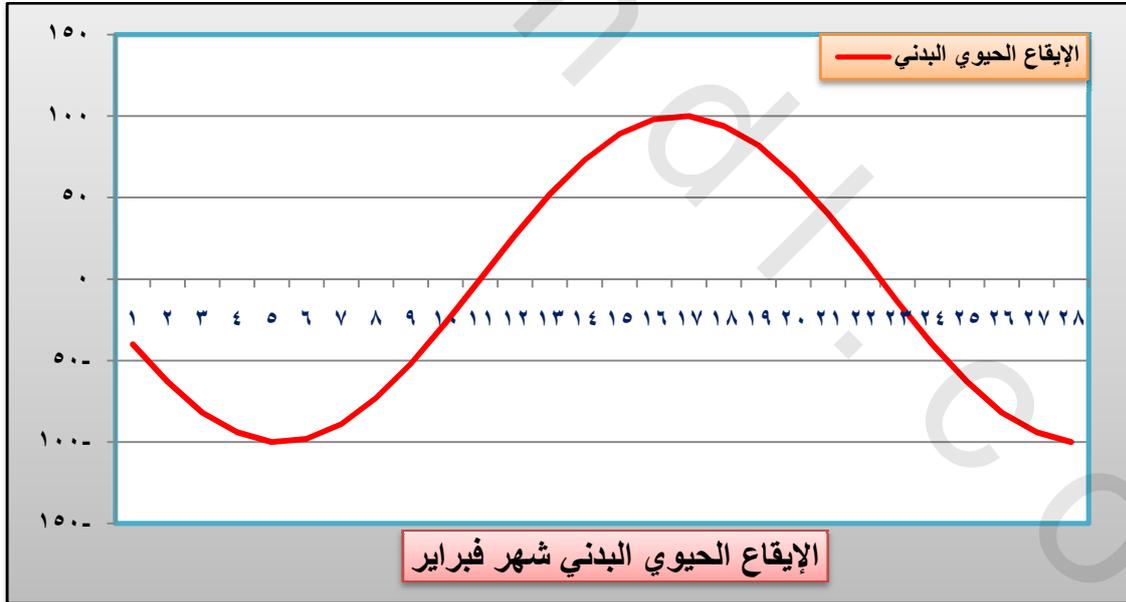
جدول رقم (١٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٨/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠	٢١	٠-	١١	٤٠-	١
١٤	٢٢	٢٧	١٢	٦٣-	٢
١٤-	٢٣	٥٢	١٣	٨٢-	٣
٤٠-	٢٤	٧٣	١٤	٩٤-	٤
٦٣-	٢٥	٨٩	١٥	١٠٠-	٥
٨٢-	٢٦	٩٨	١٦	٩٨-	٦
٩٤-	٢٧	١٠٠	١٧	٨٩-	٧
١٠٠-	٢٨	٩٤	١٨	٧٣-	٨
		٨٢	١٩	٥٢-	٩
		٦٣	٢٠	٢٧-	١٠



شكل رقم (١٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن (شهر فبراير)

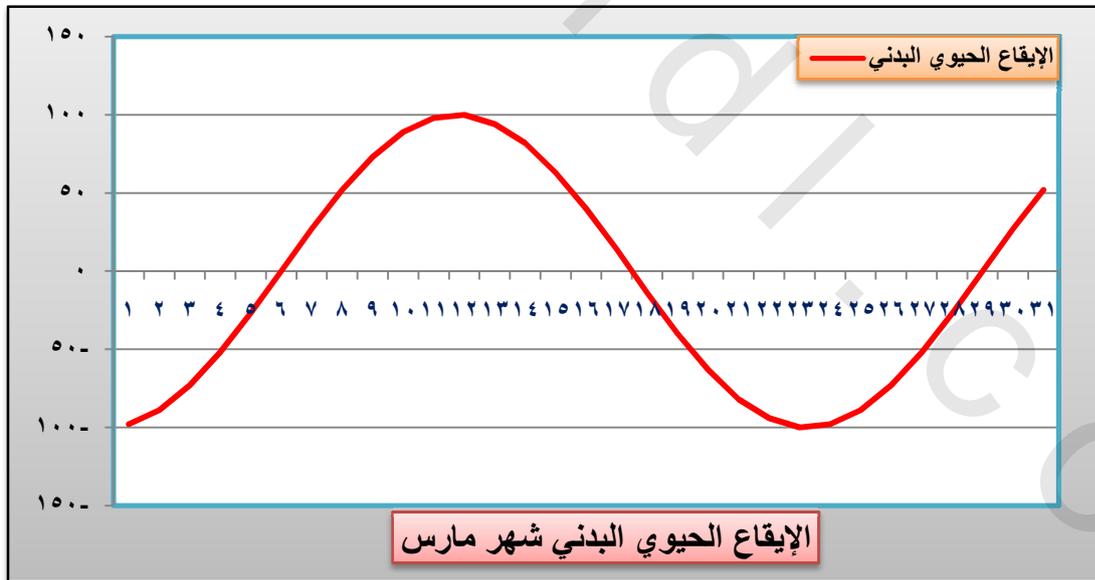
جدول رقم (١٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٨/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٠٠-	٢٣	١٠٠	١٢	٩٨-	١
٩٨-	٢٤	٩٤	١٣	٨٩-	٢
٨٩-	٢٥	٨٢	١٤	٧٣-	٣
٧٣-	٢٦	٦٣	١٥	٥٢-	٤
٥٢-	٢٧	٤٠	١٦	٢٧-	٥
٢٧-	٢٨	١٤	١٧	٠-	٦
٠-	٢٩	١٤-	١٨	٢٧	٧
٢٧	٣٠	٤٠-	١٩	٥٢	٨
٥٢	٣١	٦٣-	٢٠	٧٣	٩
		٨٢-	٢١	٨٩	١٠
		٩٤-	٢٢	٩٨	١١



شكل رقم (١٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن (شهر مارس)

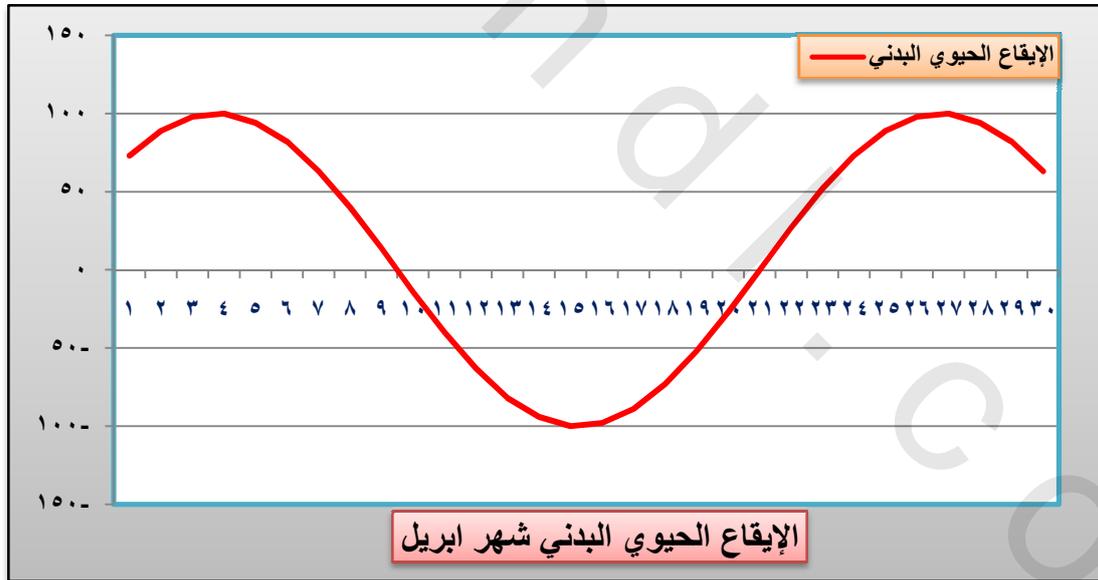
جدول رقم (١٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٨/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٠-	٢١	٤٠-	١١	٧٣	١
٢٧	٢٢	٦٣-	١٢	٨٩	٢
٥٢	٢٣	٨٢-	١٣	٩٨	٣
٧٣	٢٤	٩٤-	١٤	١٠٠	٤
٨٩	٢٥	١٠٠-	١٥	٩٤	٥
٩٨	٢٦	٩٨-	١٦	٨٢	٦
١٠٠	٢٧	٨٩-	١٧	٦٣	٧
٩٤	٢٨	٧٣-	١٨	٤٠	٨
٨٢	٢٩	٥٢-	١٩	١٤	٩
٦٣	٣٠	٢٧-	٢٠	١٤-	١٠



شكل رقم (١٩)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسين علي محسن (شهر ابريل)

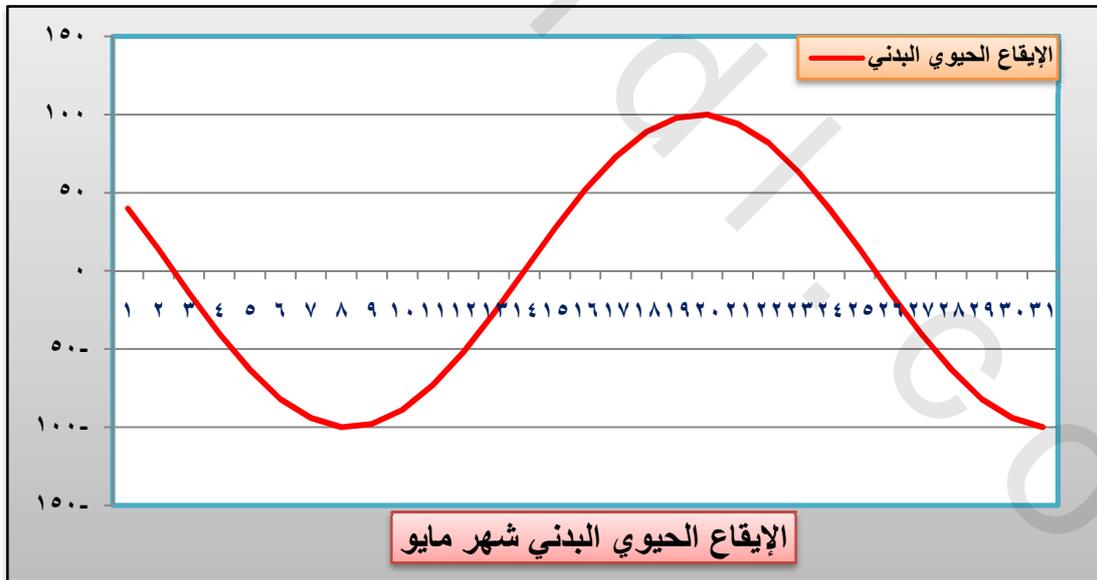
جدول رقم (٢٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين علي محسن

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٨/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣	٢٣	٥٢-	١٢	٤٠	١
٤٠	٢٤	٢٧-	١٣	١٤	٢
١٤	٢٥	٠-	١٤	١٤-	٣
١٤-	٢٦	٢٧	١٥	٤٠-	٤
٤٠-	٢٧	٥٢	١٦	٦٣-	٥
٦٣-	٢٨	٧٣	١٧	٨٢-	٦
٨٢-	٢٩	٨٩	١٨	٩٤-	٧
٩٤-	٣٠	٩٨	١٩	١٠٠-	٨
١٠٠-	٣١	١٠٠	٢٠	٩٨-	٩
		٩٤	٢١	٨٩-	١٠
		٨٢	٢٢	٧٣-	١١



شكل رقم (٢٠)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسين علي محسن (شهر مايو)

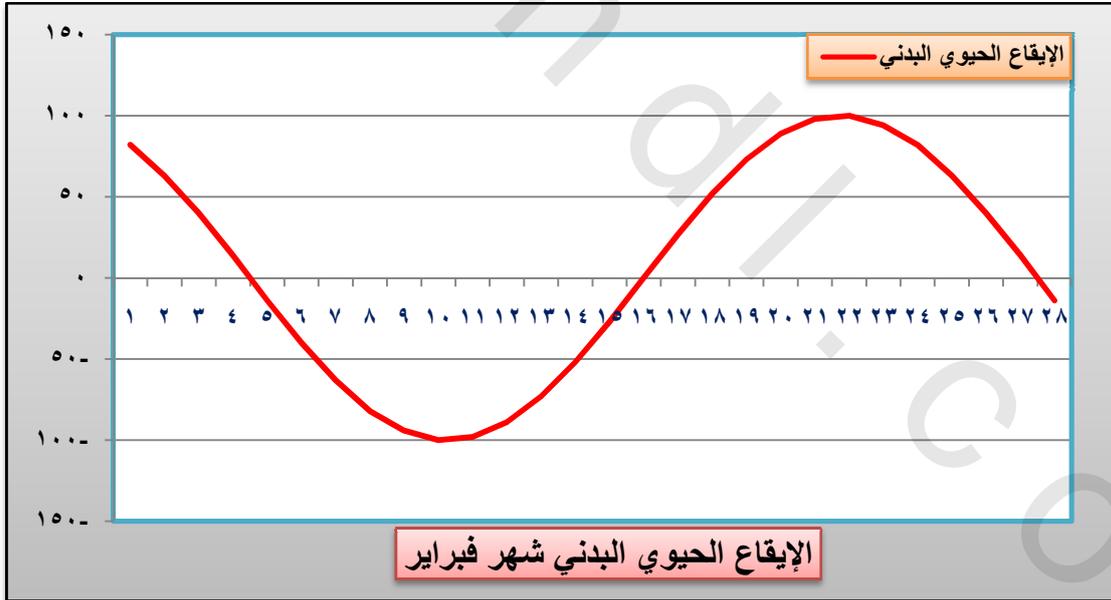
جدول رقم (٢١)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٠/٤/٩ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٨	٢١	٩٨-	١١	٨٢	١
١٠٠	٢٢	٨٩-	١٢	٦٣	٢
٩٤	٢٣	٧٣-	١٣	٤٠	٣
٨٢	٢٤	٥٢-	١٤	١٤	٤
٦٣	٢٥	٢٧-	١٥	١٤-	٥
٤٠	٢٦	٠-	١٦	٤٠-	٦
١٤	٢٧	٢٧	١٧	٦٣-	٧
١٤-	٢٨	٥٢	١٨	٨٢-	٨
		٧٣	١٩	٩٤-	٩
		٨٩	٢٠	١٠٠-	١٠



شكل رقم (٢١)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين (شهر فبراير)

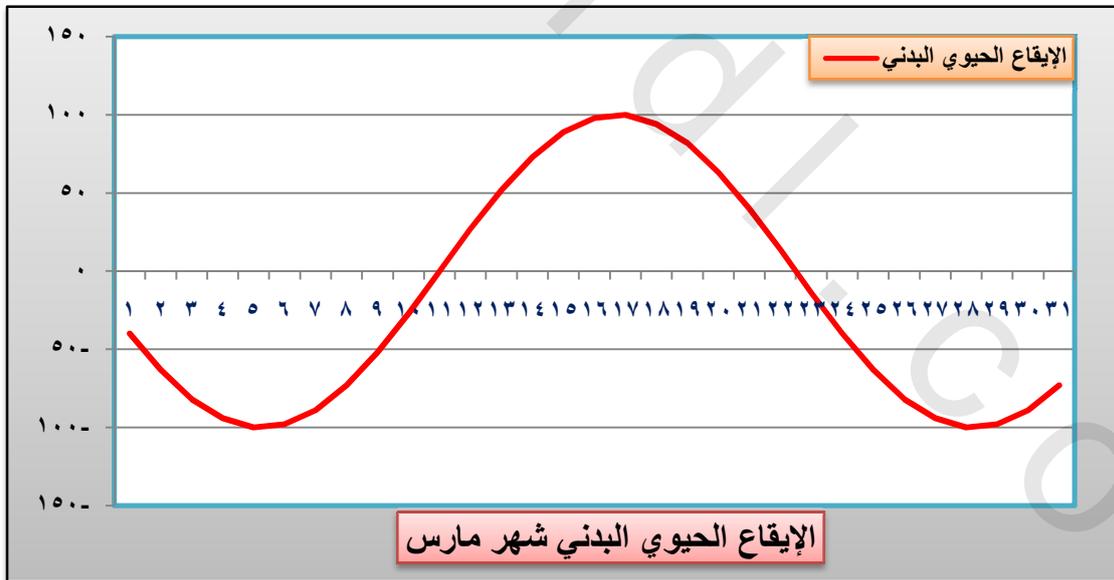
جدول رقم (٢٢)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٠/٤/٩م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤-	٢٣	٢٧	١٢	٤٠-	١
٤٠-	٢٤	٥٢	١٣	٦٣-	٢
٦٣-	٢٥	٧٣	١٤	٨٢-	٣
٨٢-	٢٦	٨٩	١٥	٩٤-	٤
٩٤-	٢٧	٩٨	١٦	١٠٠-	٥
١٠٠-	٢٨	١٠٠	١٧	٩٨-	٦
٩٨-	٢٩	٩٤	١٨	٨٩-	٧
٨٩-	٣٠	٨٢	١٩	٧٣-	٨
٧٣-	٣١	٦٣	٢٠	٥٢-	٩
		٤٠	٢١	٢٧-	١٠
		١٤	٢٢	٠-	١١



شكل رقم (٢٢)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين (شهر مارس)

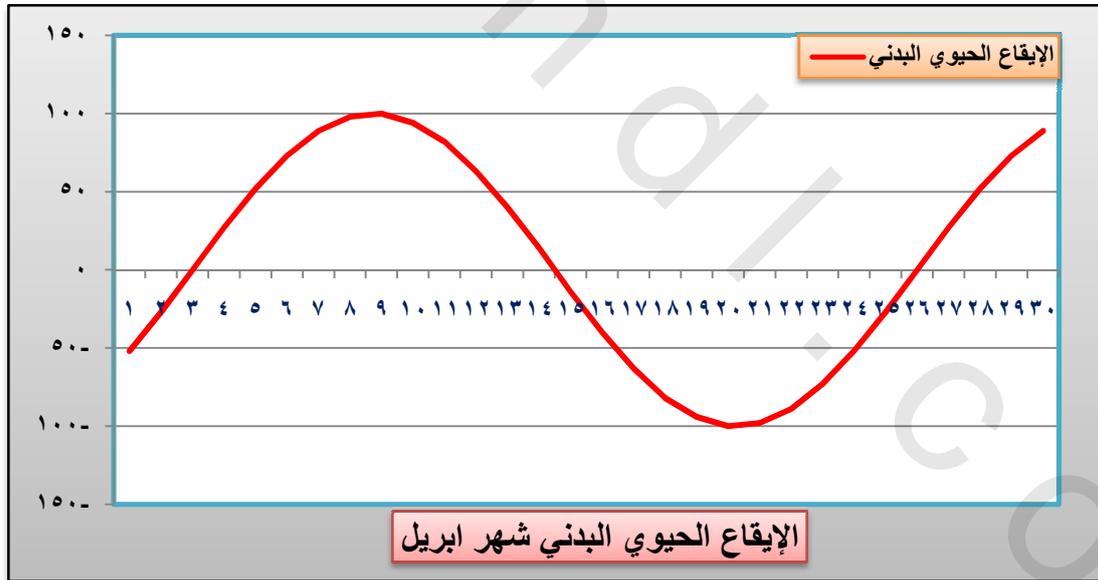
جدول رقم (٢٣)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٠/٤/٩ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٨-	٢١	٨٢	١١	٥٢-	١
٨٩-	٢٢	٦٣	١٢	٢٧-	٢
٧٣-	٢٣	٤٠	١٣	٠-	٣
٥٢-	٢٤	١٤	١٤	٢٧	٤
٢٧-	٢٥	١٤-	١٥	٥٢	٥
٠-	٢٦	٤٠-	١٦	٧٣	٦
٢٧	٢٧	٦٣-	١٧	٨٩	٧
٥٢	٢٨	٨٢-	١٨	٩٨	٨
٧٣	٢٩	٩٤-	١٩	١٠٠	٩
٨٩	٣٠	١٠٠-	٢٠	٩٤	١٠



شكل رقم (٢٣)

يوضح الإيقاع البدني للاعب أحمد تحسين (شهر ابريل)

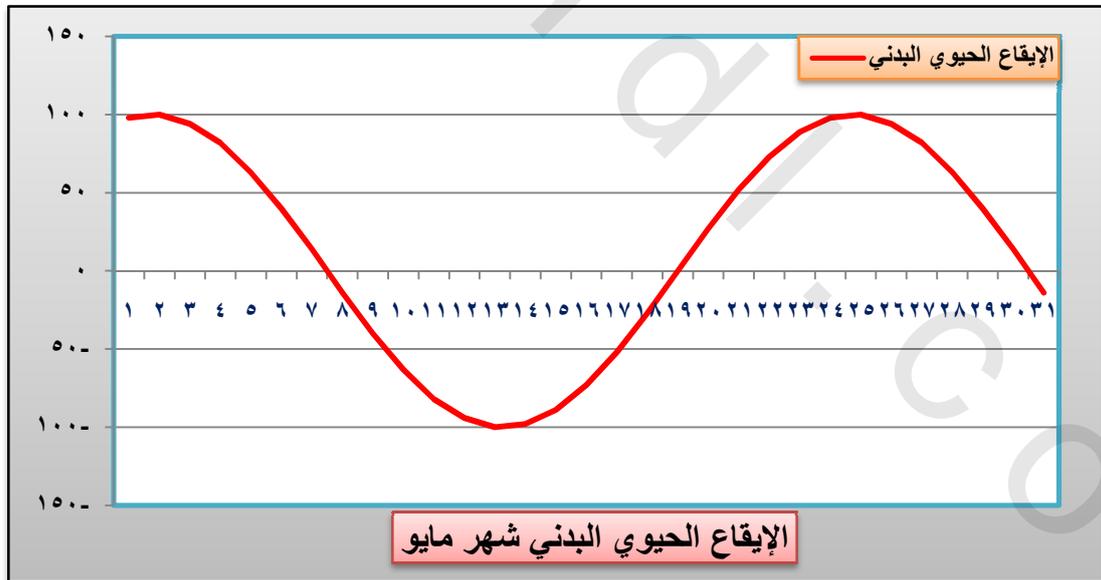
جدول رقم (٢٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب أحمد تحسين

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٠/٤/٩م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩	٢٣	٩٤-	١٢	٩٨	١
٩٨	٢٤	١٠٠-	١٣	١٠٠	٢
١٠٠	٢٥	٩٨-	١٤	٩٤	٣
٩٤	٢٦	٨٩-	١٥	٨٢	٤
٨٢	٢٧	٧٣-	١٦	٦٣	٥
٦٣	٢٨	٥٢-	١٧	٤٠	٦
٤٠	٢٩	٢٧-	١٨	١٤	٧
١٤	٣٠	٠-	١٩	١٤-	٨
١٤-	٣١	٢٧	٢٠	٤٠-	٩
		٥٢	٢١	٦٣-	١٠
		٧٣	٢٢	٨٢-	١١



شكل رقم (٢٤)

يوضح الإيقاع البدني للاعب أحمد تحسين (شهر مايو)

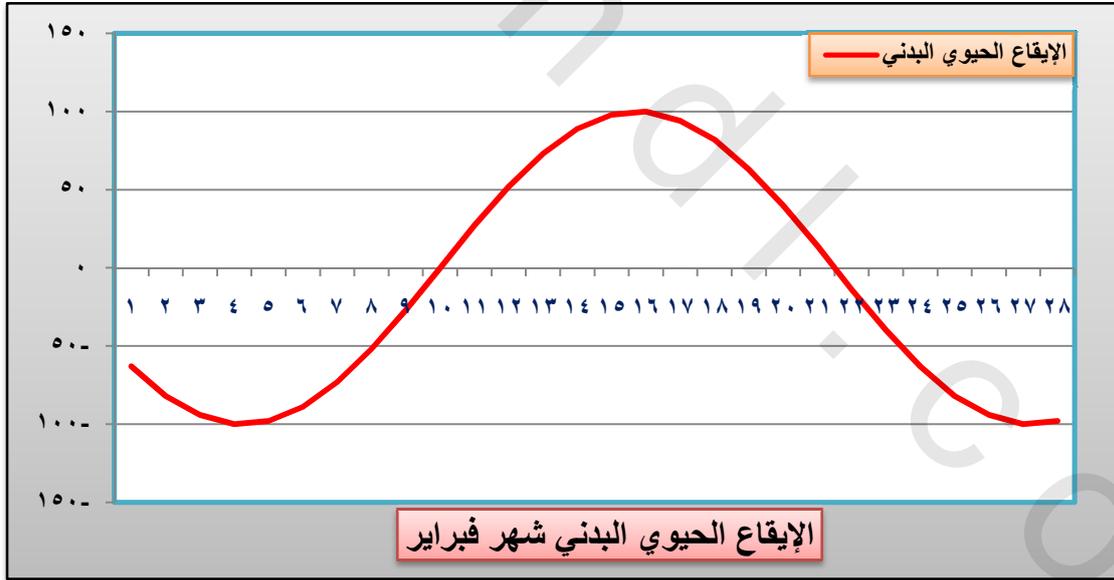
جدول رقم (٢٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/١/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤	٢١	٢٧	١١	٦٣-	١
١٤-	٢٢	٥٢	١٢	٨٢-	٢
٤٠-	٢٣	٧٣	١٣	٩٤-	٣
٦٣-	٢٤	٨٩	١٤	١٠٠-	٤
٨٢-	٢٥	٩٨	١٥	٩٨-	٥
٩٤-	٢٦	١٠٠	١٦	٨٩-	٦
١٠٠-	٢٧	٩٤	١٧	٧٣-	٧
٩٨-	٢٨	٨٢	١٨	٥٢-	٨
		٦٣	١٩	٢٧-	٩
		٤٠	٢٠	٠	١٠



شكل رقم (٢٥)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن (شهر فبراير)

جدول رقم (٢٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/١/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٨-	٢٣	٩٤	١٢	٨٩-	١
٨٩-	٢٤	٨٢	١٣	٧٣-	٢
٧٣-	٢٥	٦٣	١٤	٥٢-	٣
٥٢-	٢٦	٤٠	١٥	٢٧-	٤
٢٧-	٢٧	١٤	١٦	٠-	٥
٠	٢٨	١٤-	١٧	٢٧	٦
٢٧	٢٩	٤٠-	١٨	٥٢	٧
٥٢	٣٠	٦٣-	١٩	٧٣	٨
٧٣	٣١	٨٢-	٢٠	٨٩	٩
		٩٤-	٢١	٩٨	١٠
		١٠٠-	٢٢	١٠٠	١١



شكل رقم (٢٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن (شهر مارس)

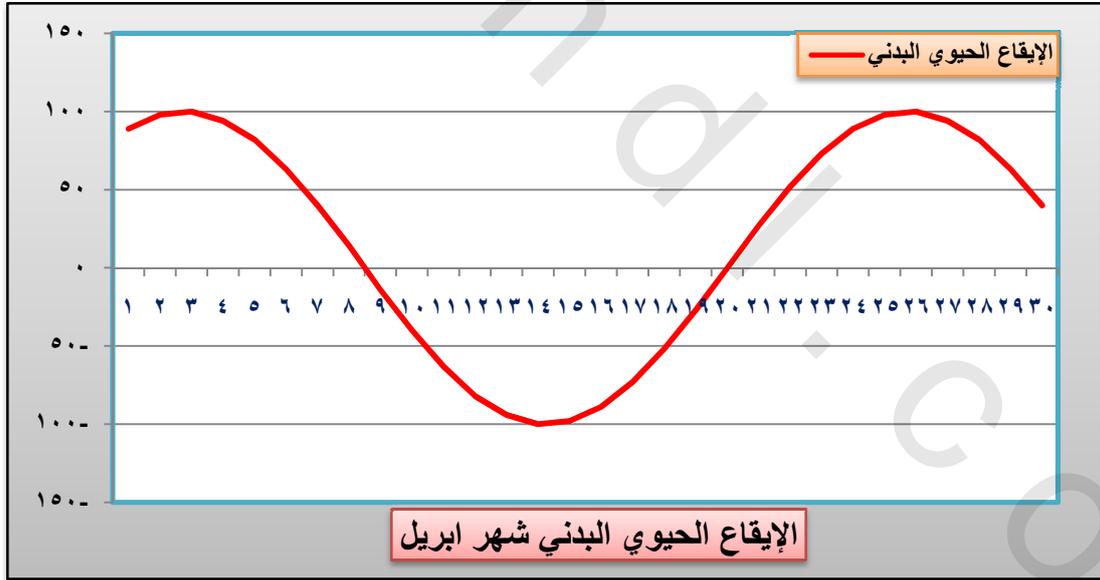
جدول رقم (٢٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/١/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٢٧	٢١	٦٣-	١١	٨٩	١
٥٢	٢٢	٨٢-	١٢	٩٨	٢
٧٣	٢٣	٩٤-	١٣	١٠٠	٣
٨٩	٢٤	١٠٠-	١٤	٩٤	٤
٩٨	٢٥	٩٨-	١٥	٨٢	٥
١٠٠	٢٦	٨٩-	١٦	٦٣	٦
٩٤	٢٧	٧٣-	١٧	٤٠	٧
٨٢	٢٨	٥٢-	١٨	١٤	٨
٦٣	٢٩	٢٧-	١٩	١٤-	٩
٤٠	٣٠	٠-	٢٠	٤٠-	١٠



شكل رقم (٢٧)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن (شهر ابريل)

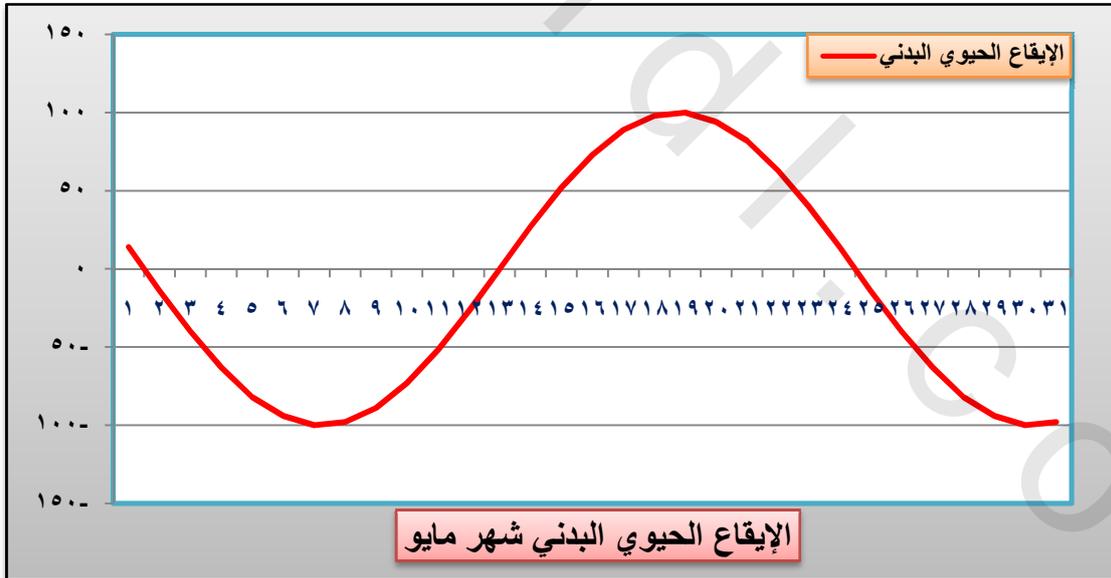
جدول رقم (٢٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/١/١ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠	٢٣	٢٧-	١٢	١٤	١
١٤	٢٤	٠-	١٣	١٤-	٢
١٤-	٢٥	٢٧	١٤	٤٠-	٣
٤٠-	٢٦	٥٢	١٥	٦٣-	٤
٦٣-	٢٧	٧٣	١٦	٨٢-	٥
٨٢-	٢٨	٨٩	١٧	٩٤-	٦
٩٤-	٢٩	٩٨	١٨	١٠٠-	٧
١٠٠-	٣٠	١٠٠	١٩	٩٨-	٨
٩٨-	٣١	٩٤	٢٠	٨٩-	٩
		٨٢	٢١	٧٣-	١٠
		٦٣	٢٢	٥٢-	١١



شكل رقم (٢٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد حسن (شهر مايو)

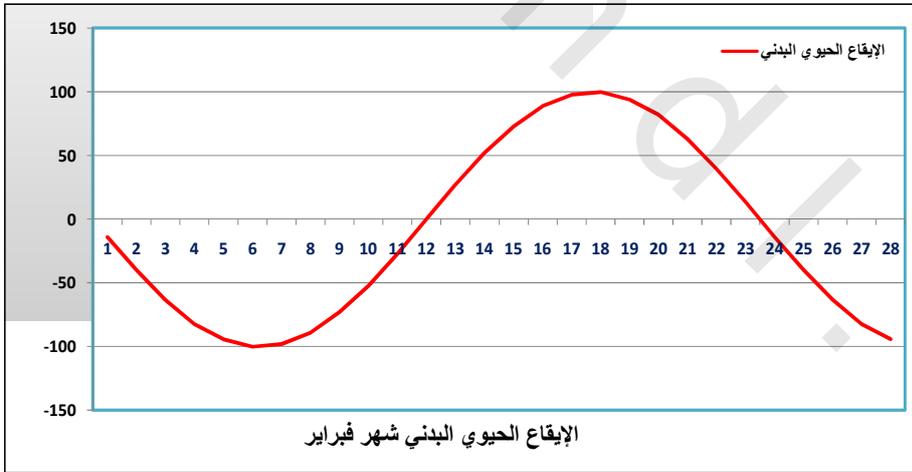
جدول رقم (٢٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٢/٧/٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣	٢١	٢٧-	١١	١٤-	١
٤٠	٢٢	٠	١٢	٤٠-	٢
١٤	٢٣	٢٧	١٣	٦٣-	٣
١٤-	٢٤	٥٢	١٤	٨٢-	٤
٤٠-	٢٥	٧٣	١٥	٩٤-	٥
٦٣-	٢٦	٨٩	١٦	١٠٠-	٦
٨٢-	٢٧	٩٨	١٧	٩٨-	٧
٩٤-	٢٨	١٠٠	١٨	٨٩-	٨
		٩٤	١٩	٧٣-	٩
		٨٢	٢٠	٥٢-	١٠



شكل رقم (٢٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم (شهر فبراير)

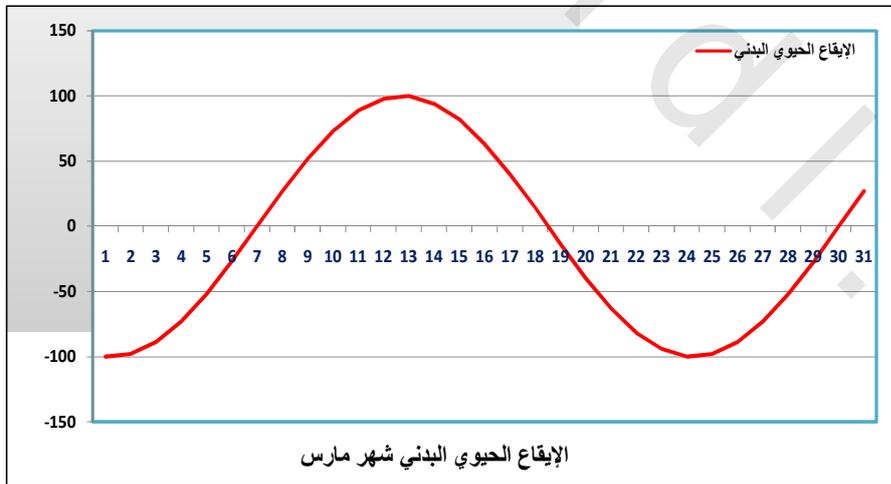
جدول رقم (٣٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٢/٧/٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٤-	٢٣	٩٨	١٢	١٠٠-	١
١٠٠-	٢٤	١٠٠	١٣	٩٨-	٢
٩٨-	٢٥	٩٤	١٤	٨٩-	٣
٨٩-	٢٦	٨٢	١٥	٧٣-	٤
٧٣-	٢٧	٦٣	١٦	٥٢-	٥
٥٢-	٢٨	٤٠	١٧	٢٧-	٦
٢٧-	٢٩	١٤	١٨	٠-	٧
٠	٣٠	١٤-	١٩	٢٧	٨
٢٧	٣١	٤٠-	٢٠	٥٢	٩
		٦٣-	٢١	٧٣	١٠
		٨٢-	٢٢	٨٩	١١



شكل رقم (٣٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم (شهر مارس)

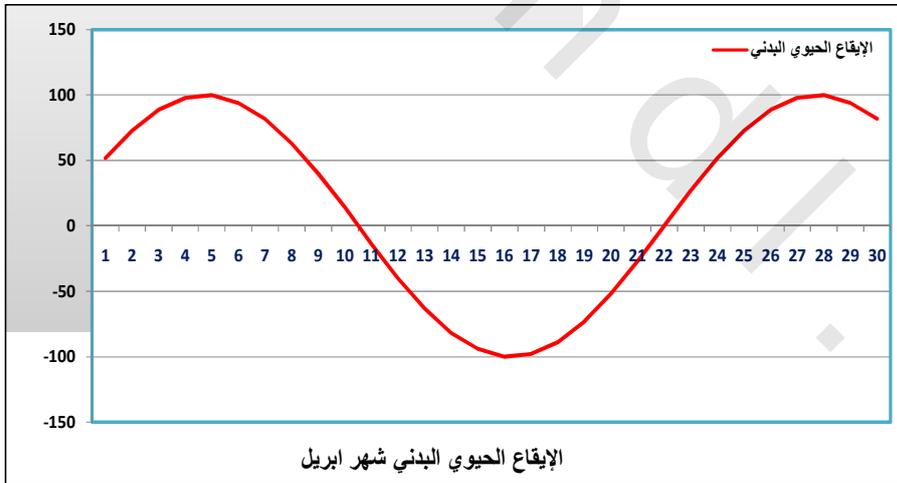
جدول رقم (٣١)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٢/٧/٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٢٧-	٢١	١٤-	١١	٥٢	١
٠-	٢٢	٤٠-	١٢	٧٣	٢
٢٧	٢٣	٦٣-	١٣	٨٩	٣
٥٢	٢٤	٨٢-	١٤	٩٨	٤
٧٣	٢٥	٩٤-	١٥	١٠٠	٥
٨٩	٢٦	١٠٠-	١٦	٩٤	٦
٩٨	٢٧	٩٨-	١٧	٨٢	٧
١٠٠	٢٨	٨٩-	١٨	٦٣	٨
٩٤	٢٩	٧٣-	١٩	٤٠	٩
٨٢	٣٠	٥٢-	٢٠	١٤	١٠



شكل رقم (٣١)

يوضح الإيقاع البدني للاعب سليم إبراهيم (شهر ابريل)

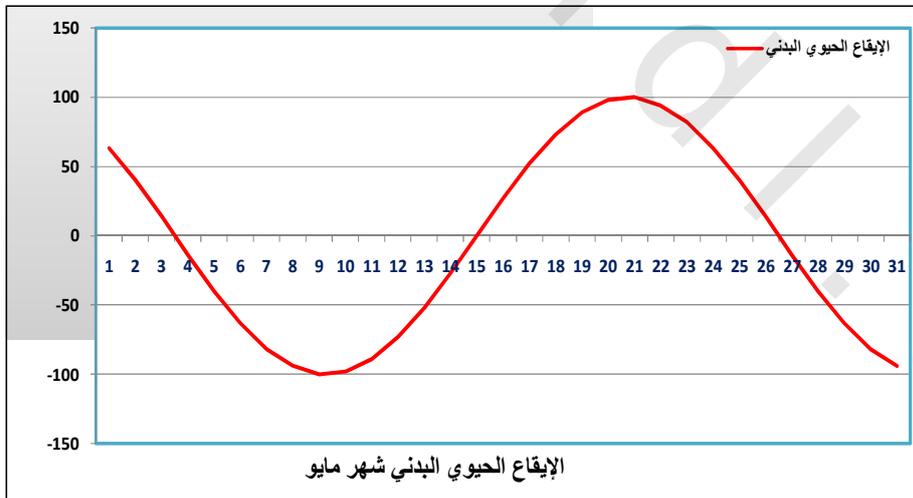
جدول رقم (٣٢)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب سليم إبراهيم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٢/٧/٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٢	٢٣	٧٣-	١٢	٦٣	١
٦٣	٢٤	٥٢-	١٣	٤٠	٢
٤٠	٢٥	٢٧-	١٤	١٤	٣
١٤	٢٦	٠	١٥	١٤-	٤
١٤-	٢٧	٢٧	١٦	٤٠-	٥
٤٠-	٢٨	٥٢	١٧	٦٣-	٦
٦٣-	٢٩	٧٣	١٨	٨٢-	٧
٨٢-	٣٠	٨٩	١٩	٩٤-	٨
٩٤-	٣١	٩٨	٢٠	١٠٠-	٩
		١٠٠	٢١	٩٨-	١٠
		٩٤	٢٢	٨٩-	١١



شكل رقم (٣٢)

يوضح الإيقاع البدني للاعب سليم إبراهيم (شهر مايو)

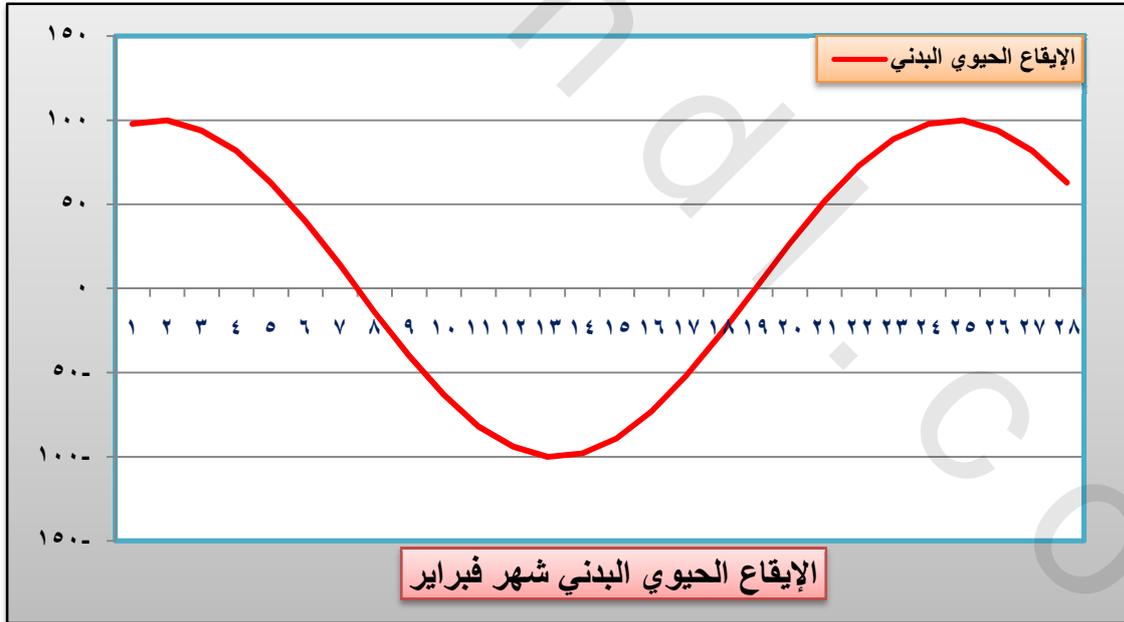
جدول رقم (٣٣)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسان جاسم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٨/٧/١٩٩٣م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢	٢١	٨٢-	١١	٩٨	١
٧٣	٢٢	٩٤-	١٢	١٠٠	٢
٨٩	٢٣	١٠٠-	١٣	٩٤	٣
٩٨	٢٤	٩٨-	١٤	٨٢	٤
١٠٠	٢٥	٨٩-	١٥	٦٣	٥
٩٤	٢٦	٧٣-	١٦	٤٠	٦
٨٢	٢٧	٥٢-	١٧	١٤	٧
٦٣	٢٨	٢٧-	١٨	١٤-	٨
		٠-	١٩	٤٠-	٩
		٢٧	٢٠	٦٣-	١٠



شكل رقم (٣٣)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسان جاسم (شهر فبراير)

جدول رقم (٣٤)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسان جاسم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٨/٧/١٩٩٣م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣	٢٣	٥٢-	١٢	٤٠	١
٤٠	٢٤	٢٧-	١٣	١٤	٢
١٤	٢٥	٠-	١٤	١٤-	٣
١٤-	٢٦	٢٧	١٥	٤٠-	٤
٤٠-	٢٧	٥٢	١٦	٦٣-	٥
٦٣-	٢٨	٧٣	١٧	٨٢-	٦
٨٢-	٢٩	٨٩	١٨	٩٤-	٧
٩٤-	٣٠	٩٨	١٩	١٠٠-	٨
١٠٠-	٣١	١٠٠	٢٠	٩٨-	٩
		٩٤	٢١	٨٩-	١٠
		٨٢	٢٢	٧٣-	١١



شكل رقم (٣٤)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسان جاسم (شهر مارس)

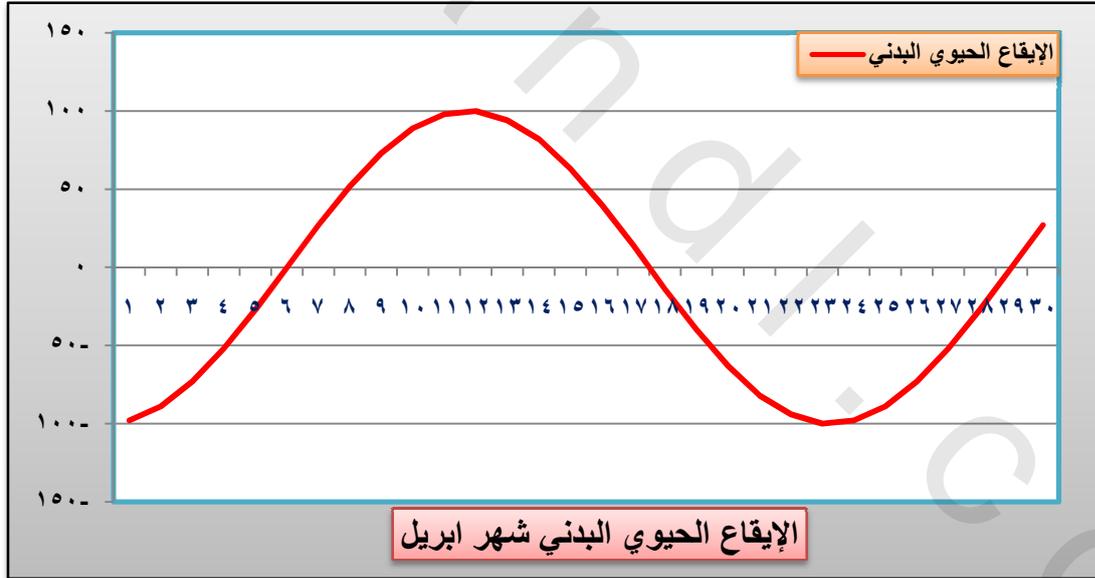
جدول رقم (٣٥)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسان جاسم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩٣/٧/١٨ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٢-	٢١	٩٨	١١	٩٨-	١
٩٤-	٢٢	١٠٠	١٢	٨٩-	٢
١٠٠-	٢٣	٩٤	١٣	٧٣-	٣
٩٨-	٢٤	٨٢	١٤	٥٢-	٤
٨٩-	٢٥	٦٣	١٥	٢٧-	٥
٧٣-	٢٦	٤٠	١٦	٠-	٦
٥٢-	٢٧	١٤	١٧	٢٧	٧
٢٧-	٢٨	١٤-	١٨	٥٢	٨
٠-	٢٩	٤٠-	١٩	٧٣	٩
٢٧	٣٠	٦٣-	٢٠	٨٩	١٠



شكل رقم (٣٥)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسان جاسم (شهر ابريل)

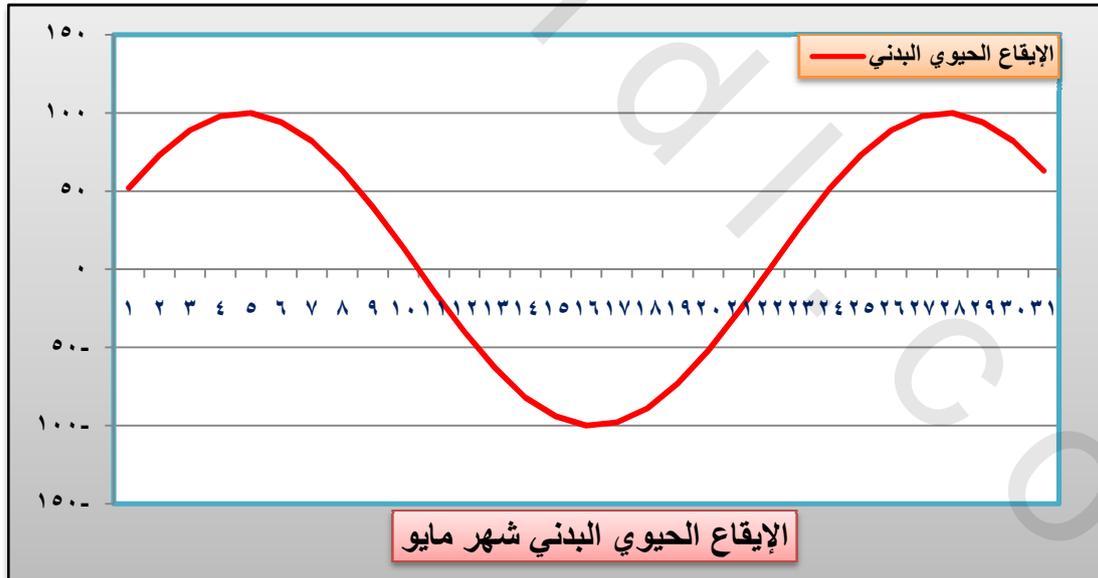
جدول رقم (٣٦)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسان جاسم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٨/٧/١٩٩٣م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٢٧	٢٣	٤٠-	١٢	٥٢	١
٥٢	٢٤	٦٣-	١٣	٧٣	٢
٧٣	٢٥	٨٢-	١٤	٨٩	٣
٨٩	٢٦	٩٤-	١٥	٩٨	٤
٩٨	٢٧	١٠٠-	١٦	١٠٠	٥
١٠٠	٢٨	٩٨-	١٧	٩٤	٦
٩٤	٢٩	٨٩-	١٨	٨٢	٧
٨٢	٣٠	٧٣-	١٩	٦٣	٨
٦٣	٣١	٥٢-	٢٠	٤٠	٩
		٢٧-	٢١	١٤	١٠
		٠-	٢٢	١٤-	١١



شكل رقم (٣٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسان جاسم (شهر مايو)

جدول رقم (٣٧)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٤/٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩	٢١	١٠٠-	١١	٩٤	١
٩٨	٢٢	٩٨-	١٢	٨٢	٢
١٠٠	٢٣	٨٩-	١٣	٦٣	٣
٩٤	٢٤	٧٣-	١٤	٤٠	٤
٨٢	٢٥	٥٢-	١٥	١٤	٥
٦٣	٢٦	٢٧-	١٦	١٤-	٦
٤٠	٢٧	٠-	١٧	٤٠-	٧
١٤	٢٨	٢٧	١٨	٦٣-	٨
		٥٢	١٩	٨٢-	٩
		٧٣	٢٠	٩٤-	١٠



شكل رقم (٣٧)

يوضح الإيقاع البدني للاعب منتظر جاسم (شهر فبراير)

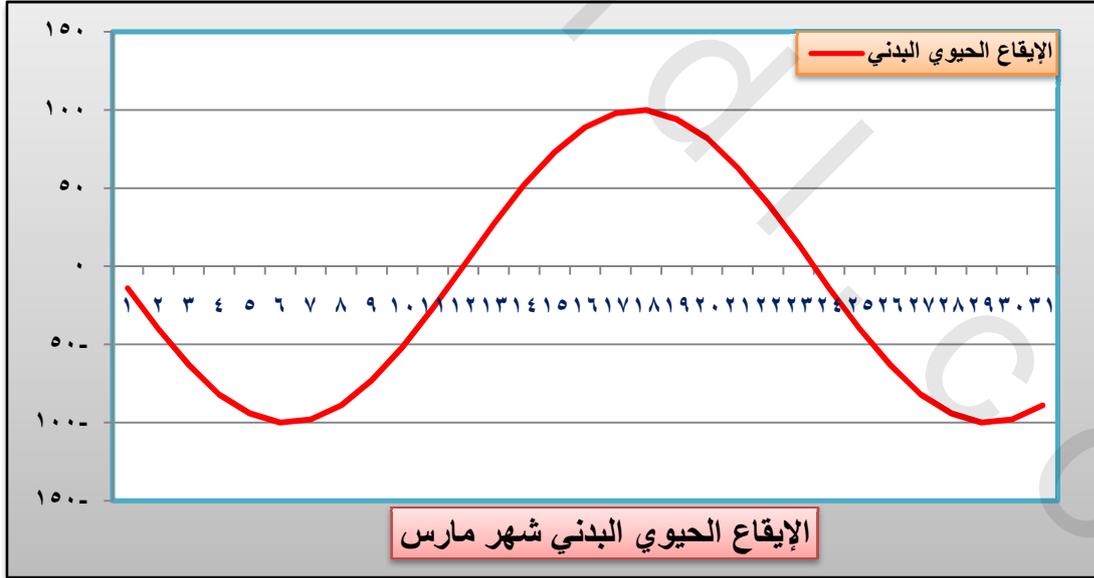
جدول رقم (٣٨)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٤/٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤	٢٣	٠	١٢	١٤-	١
١٤-	٢٤	٢٧	١٣	٤٠-	٢
٤٠-	٢٥	٥٢	١٤	٦٣-	٣
٦٣-	٢٦	٧٣	١٥	٨٢-	٤
٨٢-	٢٧	٨٩	١٦	٩٤-	٥
٩٤-	٢٨	٩٨	١٧	١٠٠-	٦
١٠٠-	٢٩	١٠٠	١٨	٩٨-	٧
٩٨-	٣٠	٩٤	١٩	٨٩-	٨
٨٩-	٣١	٨٢	٢٠	٧٣-	٩
		٦٣	٢١	٥٢-	١٠
		٤٠	٢٢	٢٧-	١١



شكل رقم (٣٨)

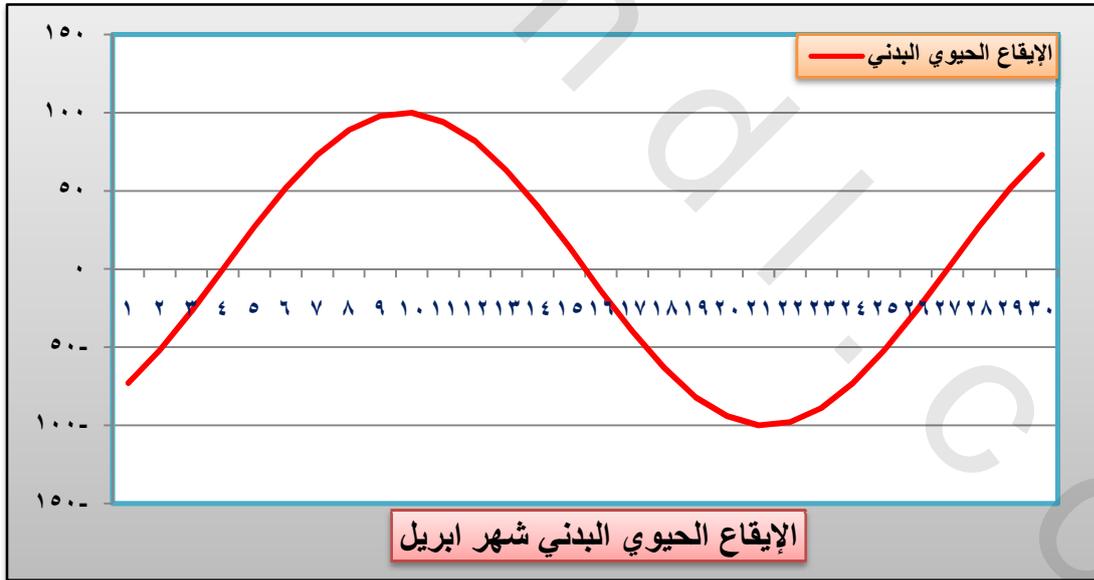
يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم (شهر مارس)

جدول رقم (٣٩)
الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ٤/٤/١٩٨٩م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٠٠-	٢١	٩٤	١١	٧٣-	١
٩٨-	٢٢	٨٢	١٢	٥٢-	٢
٨٩-	٢٣	٦٣	١٣	٢٧-	٣
٧٣-	٢٤	٤٠	١٤	٠-	٤
٥٢-	٢٥	١٤	١٥	٢٧	٥
٢٧-	٢٦	١٤-	١٦	٥٢	٦
٠	٢٧	٤٠-	١٧	٧٣	٧
٢٧	٢٨	٦٣-	١٨	٨٩	٨
٥٢	٢٩	٨٢-	١٩	٩٨	٩
٧٣	٣٠	٩٤-	٢٠	١٠٠	١٠



شكل رقم (٣٩)
يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم (شهر ابريل)

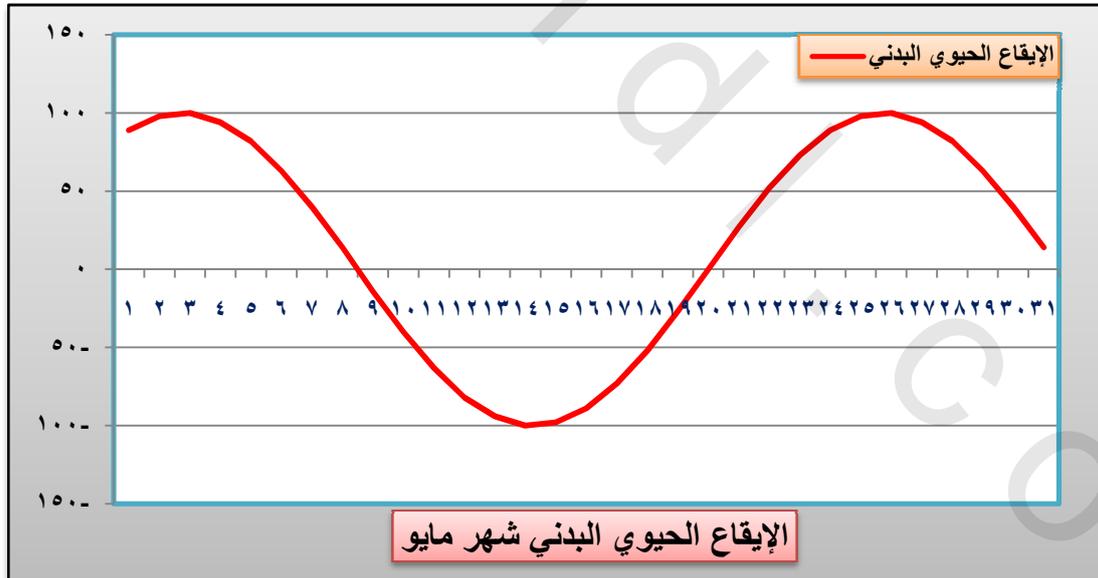
جدول رقم (٤٠)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب منتظر جاسم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٩/٤/٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٧٣	٢٣	٨٢-	١٢	٨٩	١
٨٩	٢٤	٩٤-	١٣	٩٨	٢
٩٨	٢٥	١٠٠-	١٤	١٠٠	٣
١٠٠	٢٦	٩٨-	١٥	٩٤	٤
٩٤	٢٧	٨٩-	١٦	٨٢	٥
٨٢	٢٨	٧٣-	١٧	٦٣	٦
٦٣	٢٩	٥٢-	١٨	٤٠	٧
٤٠	٣٠	٢٧-	١٩	١٤	٨
١٤	٣١	٠-	٢٠	١٤-	٩
		٢٧	٢١	٤٠-	١٠
		٥٢	٢٢	٦٣-	١١



شكل رقم (٤٠)

يوضح الإيقاع البدني للاعب منتظر جاسم (شهر مايو)

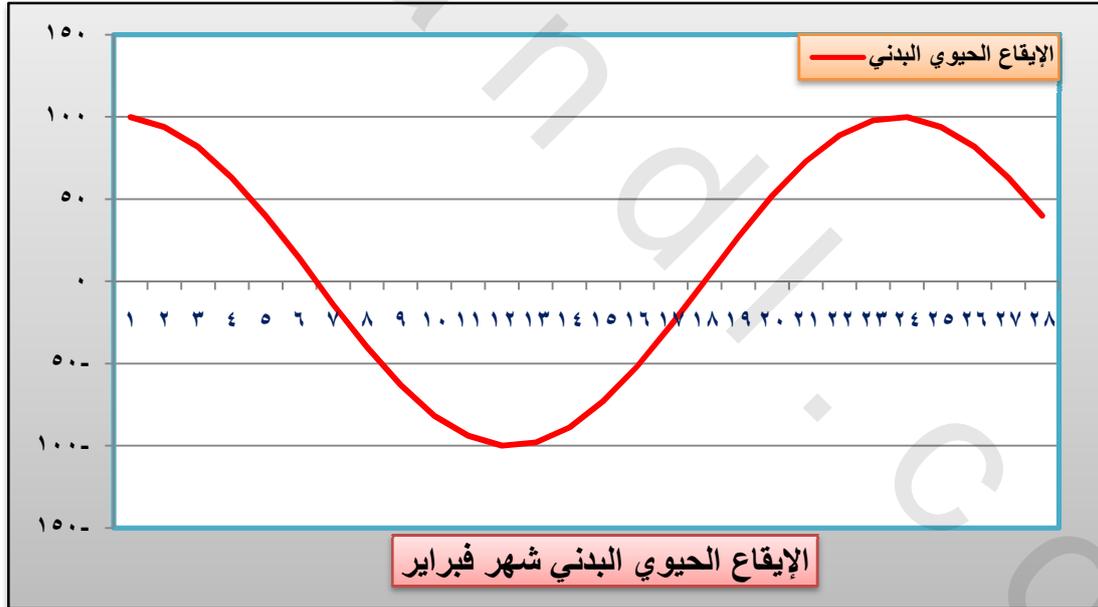
جدول رقم (٤١)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٦/٨/١٩٩٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٧٣	٢١	٩٤-	١١	١٠٠	١
٨٩	٢٢	١٠٠-	١٢	٩٤	٢
٩٨	٢٣	٩٨-	١٣	٨٢	٣
١٠٠	٢٤	٨٩-	١٤	٦٣	٤
٩٤	٢٥	٧٣-	١٥	٤٠	٥
٨٢	٢٦	٥٢-	١٦	١٤	٦
٦٣	٢٧	٢٧-	١٧	١٤-	٧
٤٠	٢٨	٠-	١٨	٤٠-	٨
		٢٧	١٩	٦٣-	٩
		٥٢	٢٠	٨٢-	١٠



شكل رقم (٤١)

يوضح الإيقاع البدني للاعب قرار سعدون (شهر فبراير)

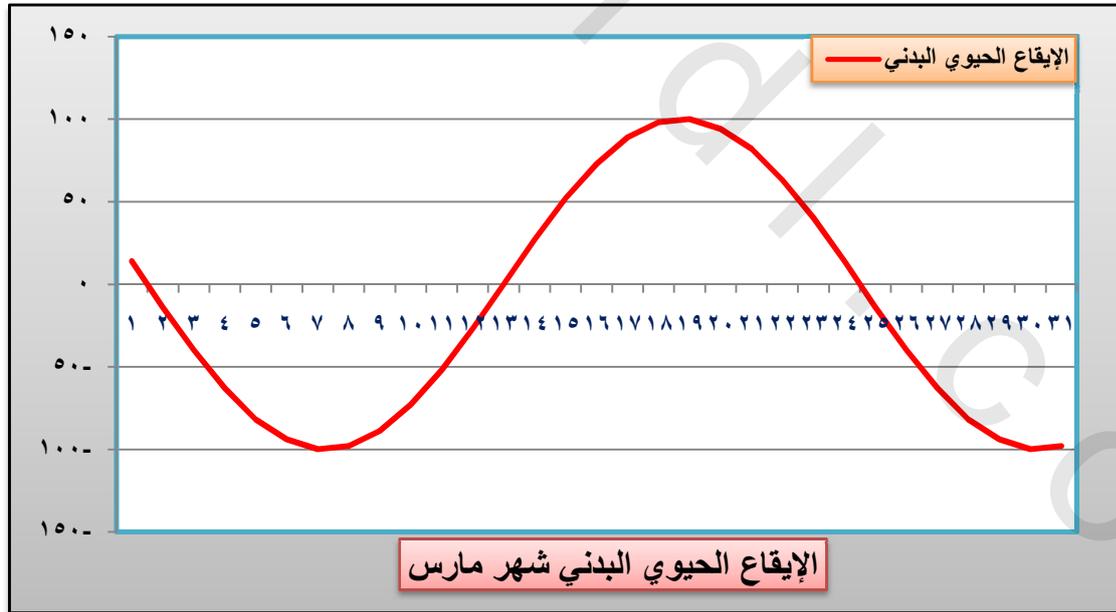
جدول رقم (٤٢)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٦/٨/١٩٩٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠	٢٣	٢٧-	١٢	١٤	١
١٤	٢٤	٠	١٣	١٤-	٢
١٤-	٢٥	٢٧	١٤	٤٠-	٣
٤٠-	٢٦	٥٢	١٥	٦٣-	٤
٦٣-	٢٧	٧٣	١٦	٨٢-	٥
٨٢-	٢٨	٨٩	١٧	٩٤-	٦
٩٤-	٢٩	٩٨	١٨	١٠٠-	٧
١٠٠-	٣٠	١٠٠	١٩	٩٨-	٨
٩٨-	٣١	٩٤	٢٠	٨٩-	٩
		٨٢	٢١	٧٣-	١٠
		٦٣	٢٢	٥٢-	١١



شكل رقم (٤٢)

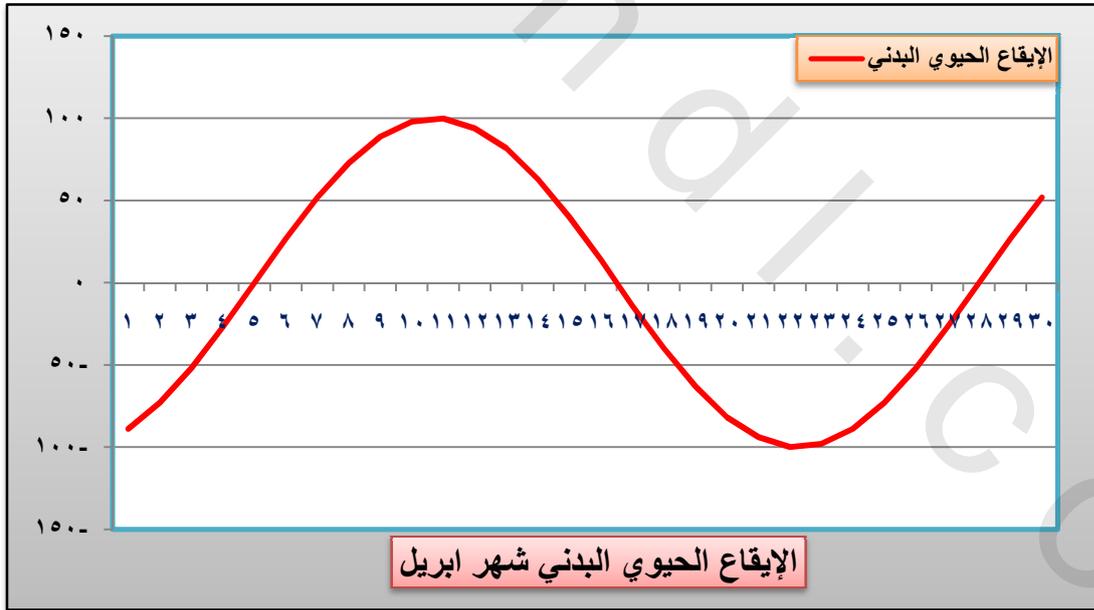
يوضح الإيقاع البدني للاعب قرار سعدون (شهر مارس)

جدول رقم (٤٣)
الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٦/٨/١٩٩٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٤-	٢١	١٠٠	١١	٨٩-	١
١٠٠-	٢٢	٩٤	١٢	٧٣-	٢
٩٨-	٢٣	٨٢	١٣	٥٢-	٣
٨٩-	٢٤	٦٣	١٤	٢٧-	٤
٧٣-	٢٥	٤٠	١٥	٠	٥
٥٢-	٢٦	١٤	١٦	٢٧	٦
٢٧-	٢٧	١٤-	١٧	٥٢	٧
٠	٢٨	٤٠-	١٨	٧٣	٨
٢٧	٢٩	٦٣-	١٩	٨٩	٩
٥٢	٣٠	٨٢-	٢٠	٩٨	١٠



شكل رقم (٤٣)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون (شهر ابريل)

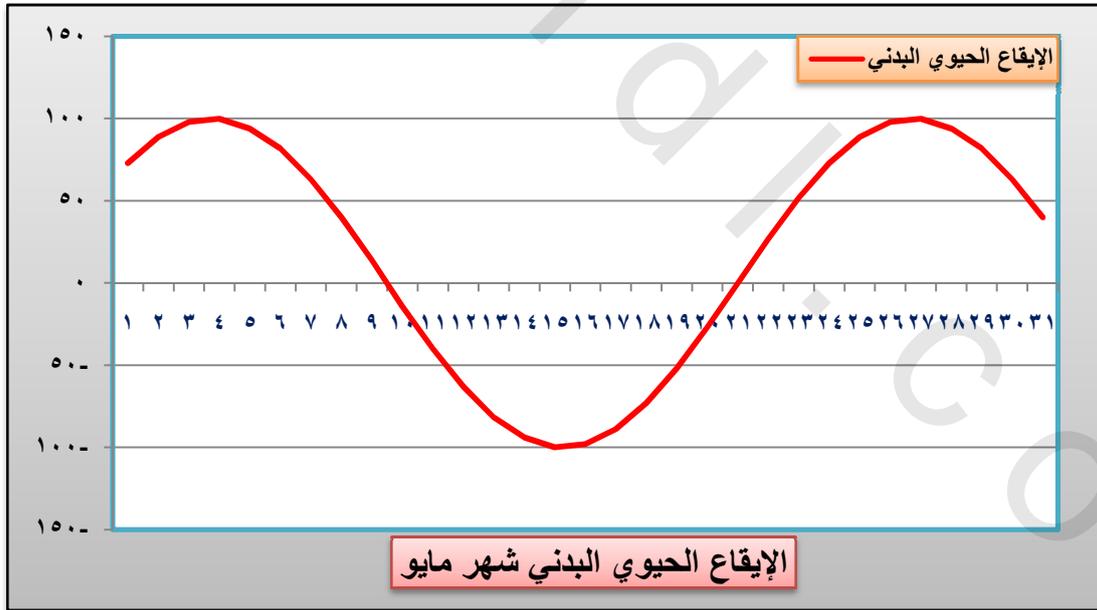
جدول رقم (٤٤)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٦/٨/١٩٩٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢	٢٣	٦٣-	١٢	٧٣	١
٧٣	٢٤	٨٢-	١٣	٨٩	٢
٨٩	٢٥	٩٤-	١٤	٩٨	٣
٩٨	٢٦	١٠٠-	١٥	١٠٠	٤
١٠٠	٢٧	٩٨-	١٦	٩٤	٥
٩٤	٢٨	٨٩-	١٧	٨٢	٦
٨٢	٢٩	٧٣-	١٨	٦٣	٧
٦٣	٣٠	٥٢-	١٩	٤٠	٨
٤٠	٣١	٢٧-	٢٠	١٤	٩
		٠-	٢١	١٤-	١٠
		٢٧	٢٢	٤٠-	١١



شكل رقم (٤٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب قرار سعدون (شهر مايو)

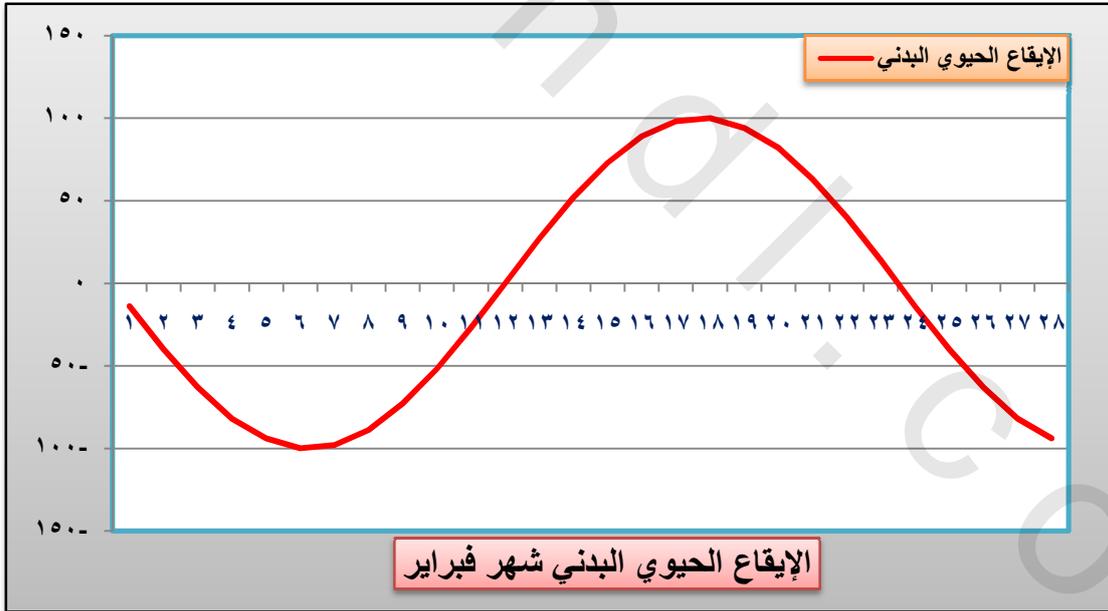
جدول رقم (٤٥)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد جار الله

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٩/٢٥ م

أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني
١	١٤-	١١	٢٧-	٢١	٦٣
٢	٤٠-	١٢	٠-	٢٢	٤٠
٣	٦٣-	١٣	٢٧	٢٣	١٤
٤	٨٢-	١٤	٥٢	٢٤	١٤-
٥	٩٤-	١٥	٧٣	٢٥	٤٠-
٦	١٠٠-	١٦	٨٩	٢٦	٦٣-
٧	٩٨-	١٧	٩٨	٢٧	٨٢-
٨	٨٩-	١٨	١٠٠	٢٨	٩٤-
٩	٧٣-	١٩	٩٤		
١٠	٥٢-	٢٠	٨٢		



شكل رقم (٤٥)

يوضح الإيقاع البدني للاعب محمد جار الله (شهر فبراير)

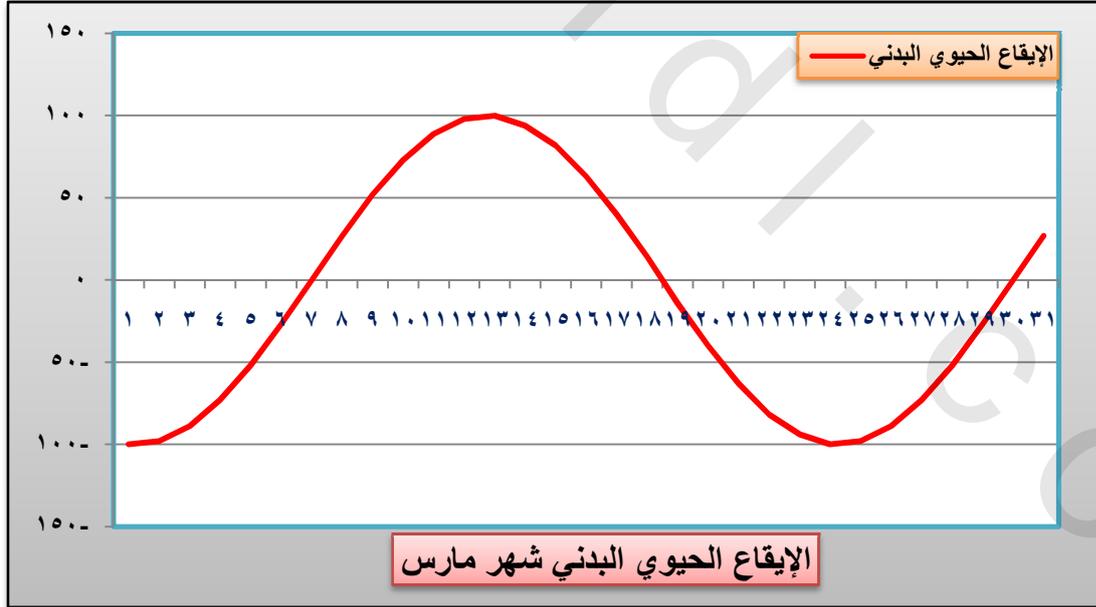
جدول رقم (٤٦)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد جار الله

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٩/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٤-	٢٣	٩٨	١٢	١٠٠-	١
١٠٠-	٢٤	١٠٠	١٣	٩٨-	٢
٩٨-	٢٥	٩٤	١٤	٨٩-	٣
٨٩-	٢٦	٨٢	١٥	٧٣-	٤
٧٣-	٢٧	٦٣	١٦	٥٢-	٥
٥٢-	٢٨	٤٠	١٧	٢٧-	٦
٢٧-	٢٩	١٤	١٨	٠	٧
٠-	٣٠	١٤-	١٩	٢٧	٨
٢٧	٣١	٤٠-	٢٠	٥٢	٩
		٦٣-	٢١	٧٣	١٠
		٨٢-	٢٢	٨٩	١١



شكل رقم (٤٦)

يوضح الإيقاع البدني للاعب محمد جار الله (شهر مارس)

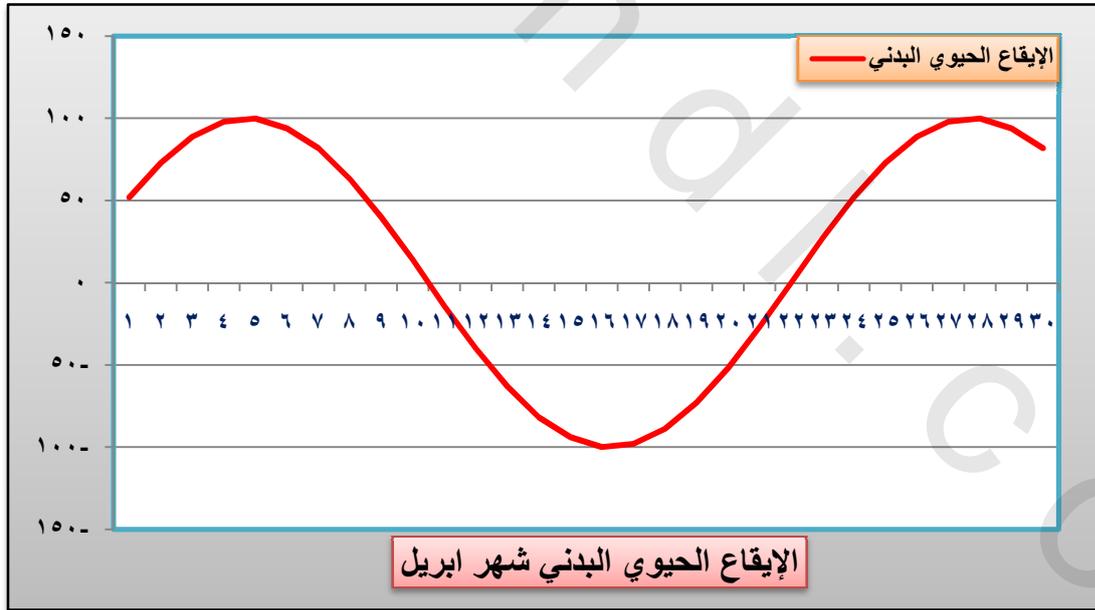
جدول رقم (٤٧)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد جار الله

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٩/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٢٧-	٢١	١٤-	١١	٥٢	١
٠	٢٢	٤٠-	١٢	٧٣	٢
٢٧	٢٣	٦٣-	١٣	٨٩	٣
٥٢	٢٤	٨٢-	١٤	٩٨	٤
٧٣	٢٥	٩٤-	١٥	١٠٠	٥
٨٩	٢٦	١٠٠-	١٦	٩٤	٦
٩٨	٢٧	٩٨-	١٧	٨٢	٧
١٠٠	٢٨	٨٩-	١٨	٦٣	٨
٩٤	٢٩	٧٣-	١٩	٤٠	٩
٨٢	٣٠	٥٢-	٢٠	١٤	١٠



شكل رقم (٤٧)

يوضح الإيقاع البدني للاعب محمد جار الله (شهر ابريل)

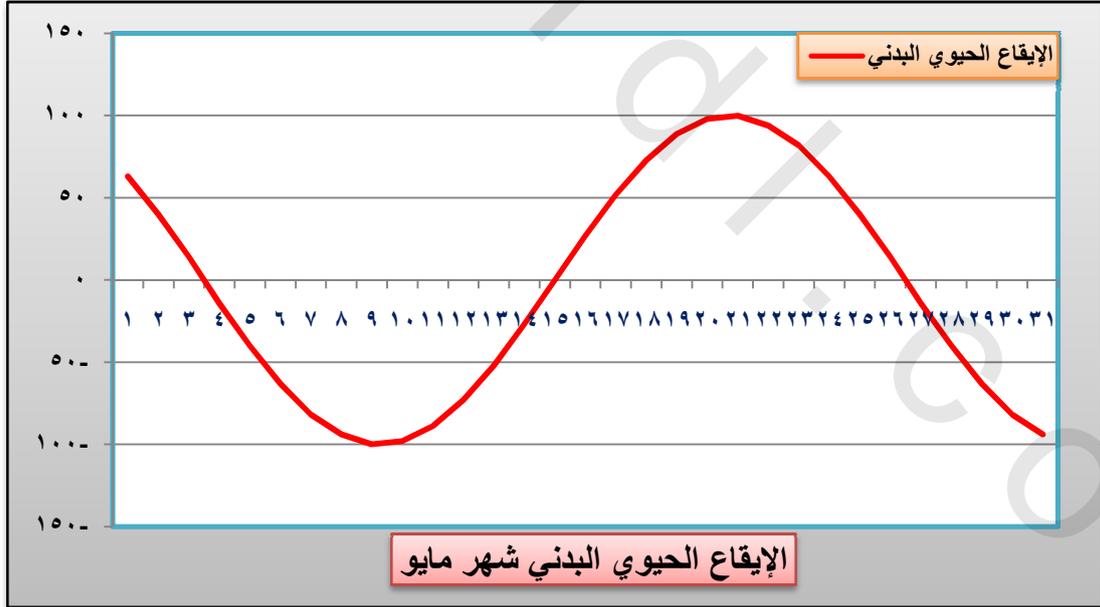
جدول رقم (٤٨)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد جار الله

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٩/٢٥ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٢	٢٣	٧٣-	١٢	٦٣	١
٦٣	٢٤	٥٢-	١٣	٤٠	٢
٤٠	٢٥	٢٧-	١٤	١٤	٣
١٤	٢٦	٠-	١٥	١٤-	٤
١٤-	٢٧	٢٧	١٦	٤٠-	٥
٤٠-	٢٨	٥٢	١٧	٦٣-	٦
٦٣-	٢٩	٧٣	١٨	٨٢-	٧
٨٢-	٣٠	٨٩	١٩	٩٤-	٨
٩٤-	٣١	٩٨	٢٠	١٠٠-	٩
		١٠٠	٢١	٩٨-	١٠
		٩٤	٢٢	٨٩-	١١



شكل رقم (٤٨)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب محمد جار الله (شهر مايو)

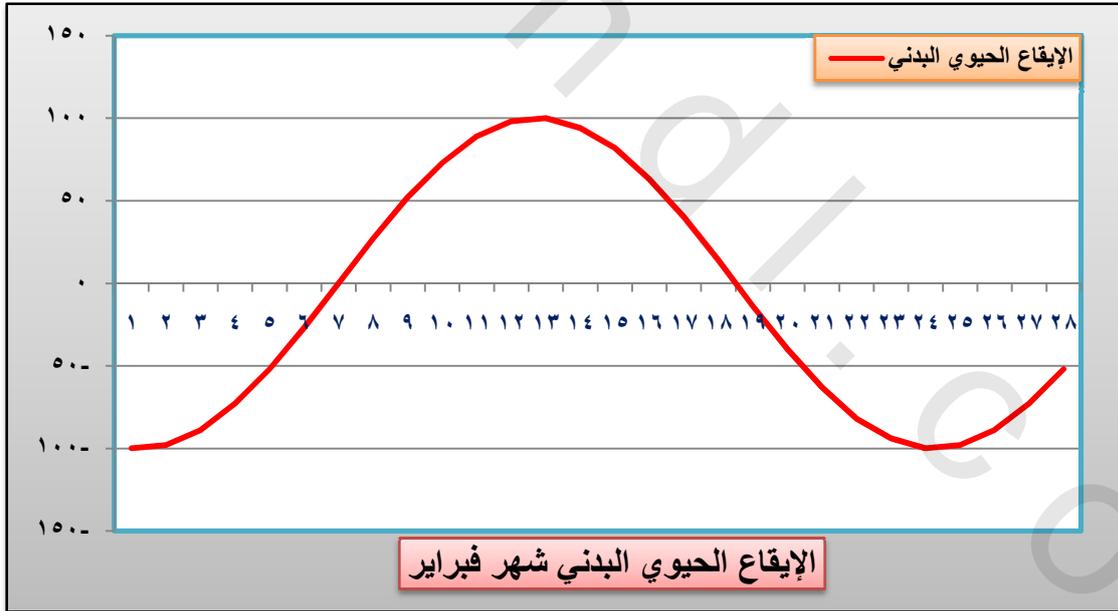
جدول رقم (٤٩)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٦٣-	٢١	٨٩	١١	١٠٠-	١
٨٢-	٢٢	٩٨	١٢	٩٨-	٢
٩٤-	٢٣	١٠٠	١٣	٨٩-	٣
١٠٠-	٢٤	٩٤	١٤	٧٣-	٤
٩٨-	٢٥	٨٢	١٥	٥٢-	٥
٨٩-	٢٦	٦٣	١٦	٢٧-	٦
٧٣-	٢٧	٤٠	١٧	٠-	٧
٥٢-	٢٨	١٤	١٨	٢٧	٨
		١٤-	١٩	٥٢	٩
		٤٠-	٢٠	٧٣	١٠



شكل رقم (٤٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله (شهر فبراير)

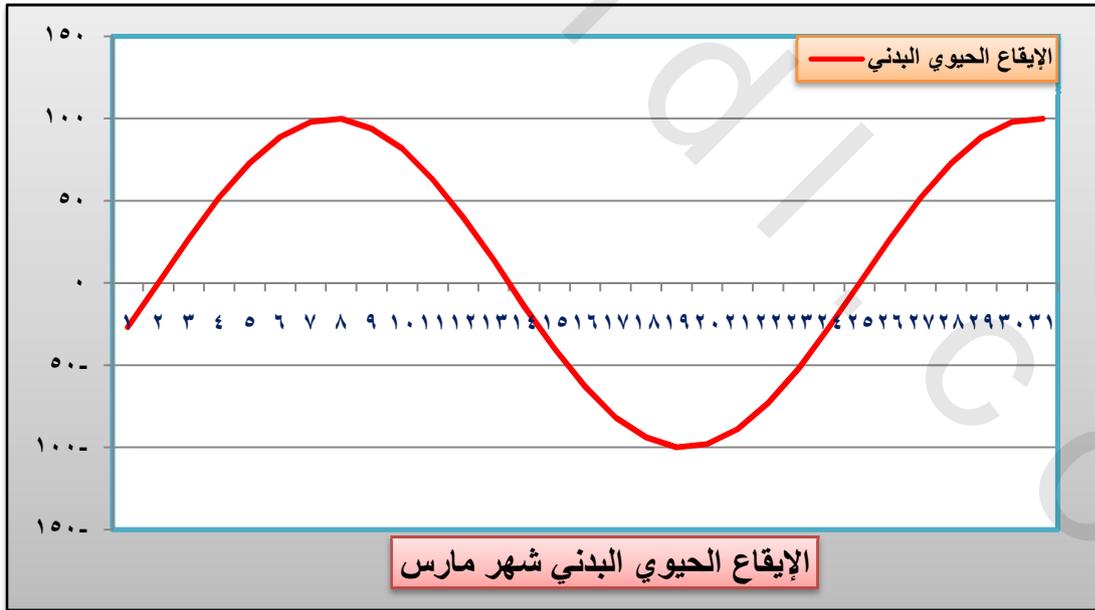
جدول رقم (٥٠)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢-	٢٣	٤٠	١٢	٢٧-	١
٢٧-	٢٤	١٤	١٣	٠-	٢
٠-	٢٥	١٤-	١٤	٢٧	٣
٢٧	٢٦	٤٠-	١٥	٥٢	٤
٥٢	٢٧	٦٣-	١٦	٧٣	٥
٧٣	٢٨	٨٢-	١٧	٨٩	٦
٨٩	٢٩	٩٤-	١٨	٩٨	٧
٩٨	٣٠	١٠٠-	١٩	١٠٠	٨
١٠٠	٣١	٩٨-	٢٠	٩٤	٩
		٨٩-	٢١	٨٢	١٠
		٧٣-	٢٢	٦٣	١١



شكل رقم (٥٠)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله (شهر مارس)

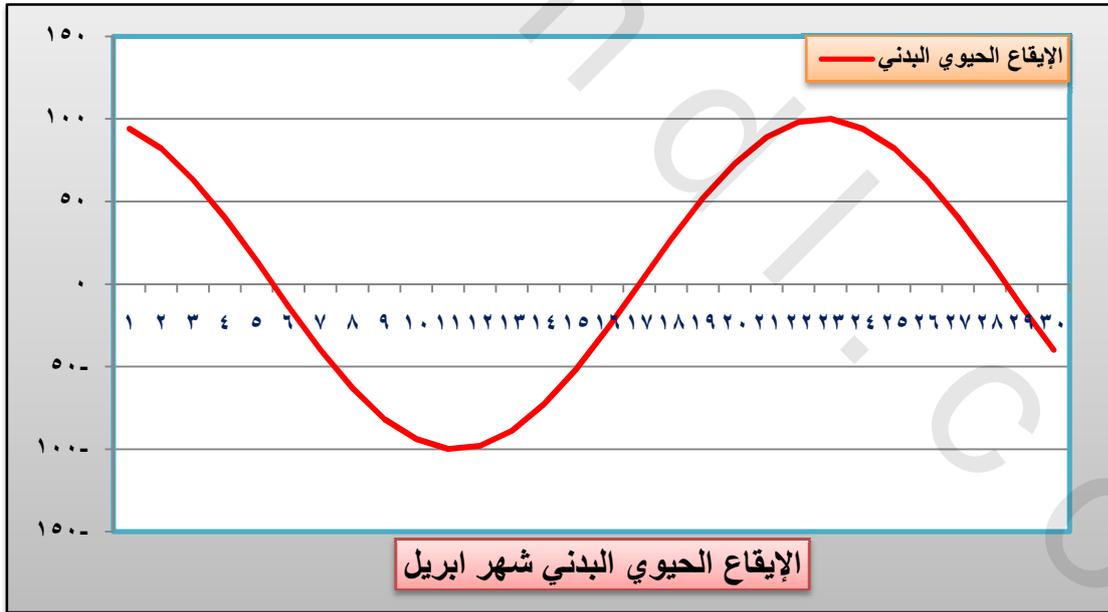
جدول رقم (٥١)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٩	٢١	١٠٠-	١١	٩٤	١
٩٨	٢٢	٩٨-	١٢	٨٢	٢
١٠٠	٢٣	٨٩-	١٣	٦٣	٣
٩٤	٢٤	٧٣-	١٤	٤٠	٤
٨٢	٢٥	٥٢-	١٥	١٤	٥
٦٣	٢٦	٢٧-	١٦	١٤-	٦
٤٠	٢٧	٠	١٧	٤٠-	٧
١٤	٢٨	٢٧	١٨	٦٣-	٨
١٤-	٢٩	٥٢	١٩	٨٢-	٩
٤٠-	٣٠	٧٣	٢٠	٩٤-	١٠



شكل رقم (٥١)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله (شهر ابريل)

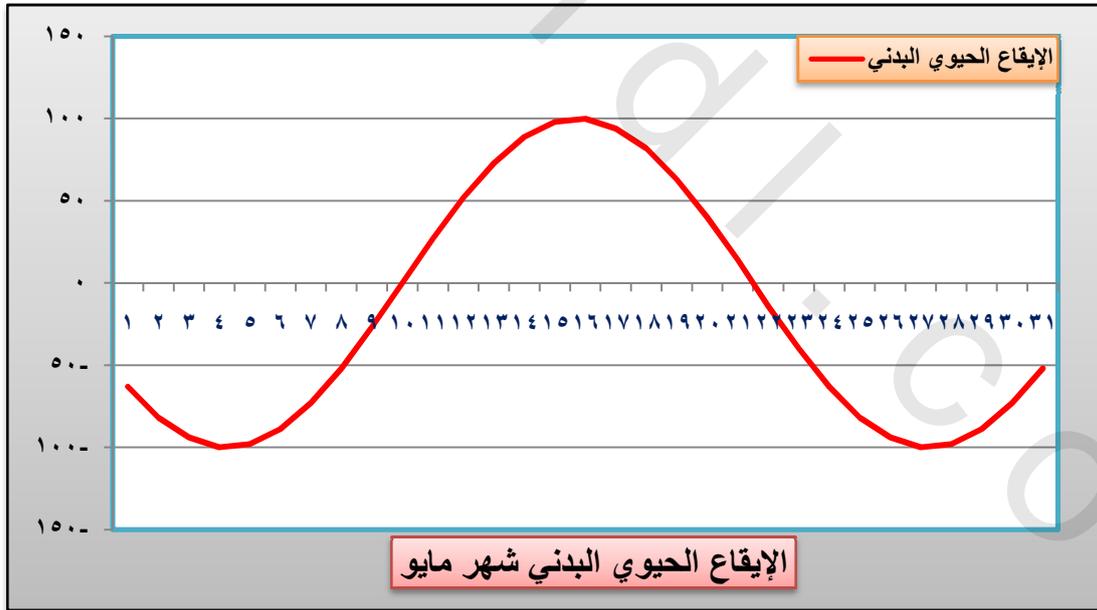
جدول رقم (٥٢)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٧/١م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٤٠-	٢٣	٥٢	١٢	٦٣-	١
٦٣-	٢٤	٧٣	١٣	٨٢-	٢
٨٢-	٢٥	٨٩	١٤	٩٤-	٣
٩٤-	٢٦	٩٨	١٥	١٠٠-	٤
١٠٠-	٢٧	١٠٠	١٦	٩٨-	٥
٩٨-	٢٨	٩٤	١٧	٨٩-	٦
٨٩-	٢٩	٨٢	١٨	٧٣-	٧
٧٣-	٣٠	٦٣	١٩	٥٢-	٨
٥٢-	٣١	٤٠	٢٠	٢٧-	٩
		١٤	٢١	٠-	١٠
		١٤-	٢٢	٢٧	١١



شكل رقم (٥٢)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب درخام خير الله (شهر مايو)

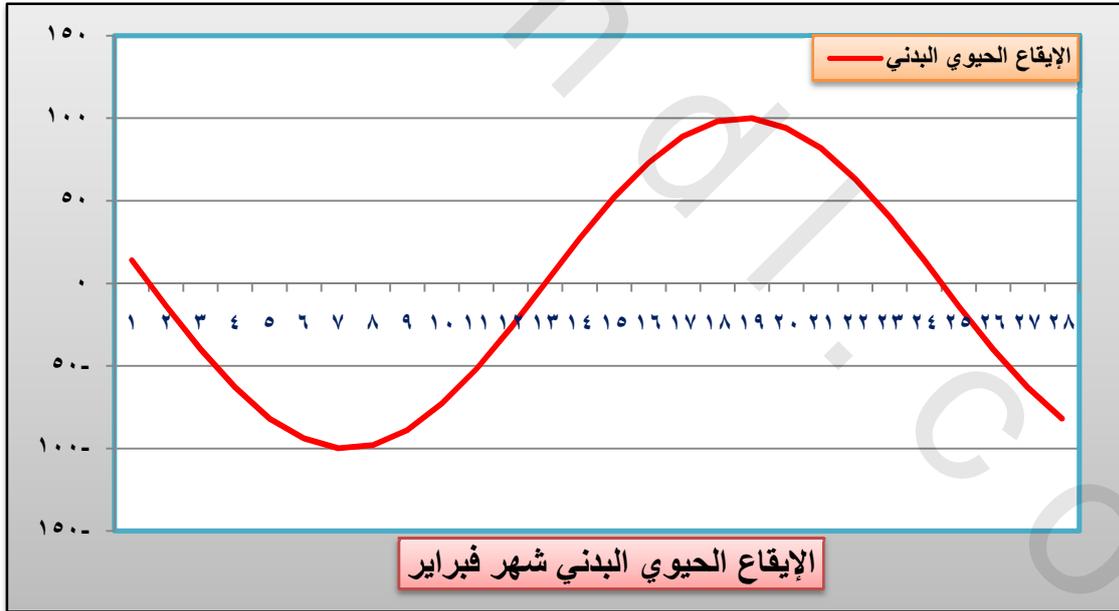
جدول رقم (٥٣)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٨/٢٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٢	٢١	٥٢-	١١	١٤	١
٦٣	٢٢	٢٧-	١٢	١٤-	٢
٤٠	٢٣	٠-	١٣	٤٠-	٣
١٤	٢٤	٢٧	١٤	٦٣-	٤
١٤-	٢٥	٥٢	١٥	٨٢-	٥
٤٠-	٢٦	٧٣	١٦	٩٤-	٦
٦٣-	٢٧	٨٩	١٧	١٠٠-	٧
٨٢-	٢٨	٩٨	١٨	٩٨-	٨
		١٠٠	١٩	٨٩-	٩
		٩٤	٢٠	٧٣-	١٠



شكل رقم (٥٣)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسين هاشم (شهر فبراير)

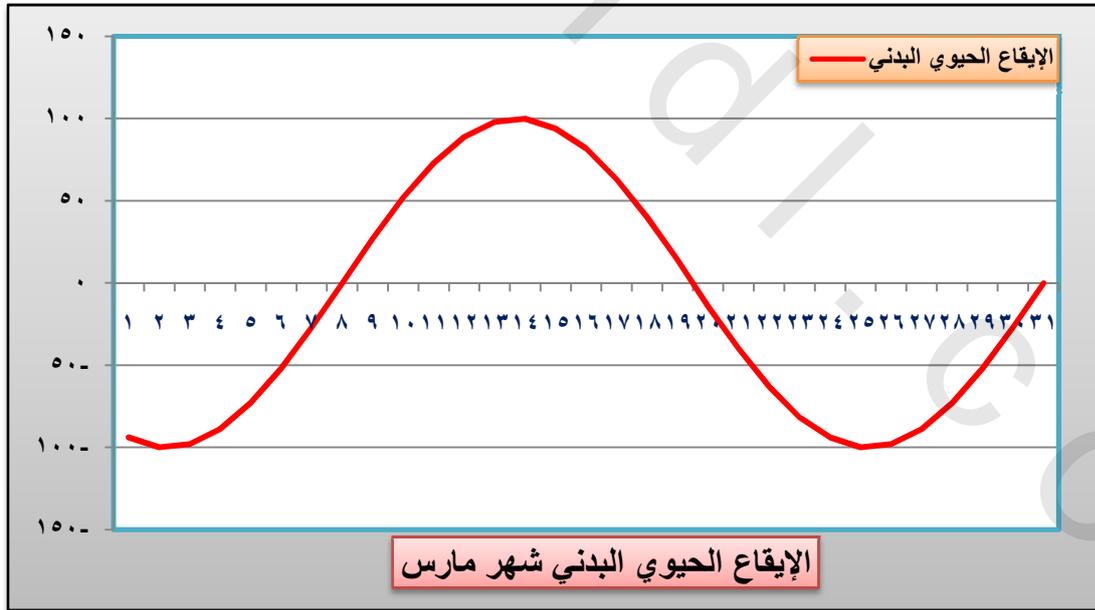
جدول رقم (٥٤)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٨/٢٢ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٨٢-	٢٣	٨٩	١٢	٩٤-	١
٩٤-	٢٤	٩٨	١٣	١٠٠-	٢
١٠٠-	٢٥	١٠٠	١٤	٩٨-	٣
٩٨-	٢٦	٩٤	١٥	٨٩-	٤
٨٩-	٢٧	٨٢	١٦	٧٣-	٥
٧٣-	٢٨	٦٣	١٧	٥٢-	٦
٥٢-	٢٩	٤٠	١٨	٢٧-	٧
٢٧-	٣٠	١٤	١٩	٠	٨
٠-	٣١	١٤-	٢٠	٢٧	٩
		٤٠-	٢١	٥٢	١٠
		٦٣-	٢٢	٧٣	١١



شكل رقم (٥٤)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم (شهر مارس)

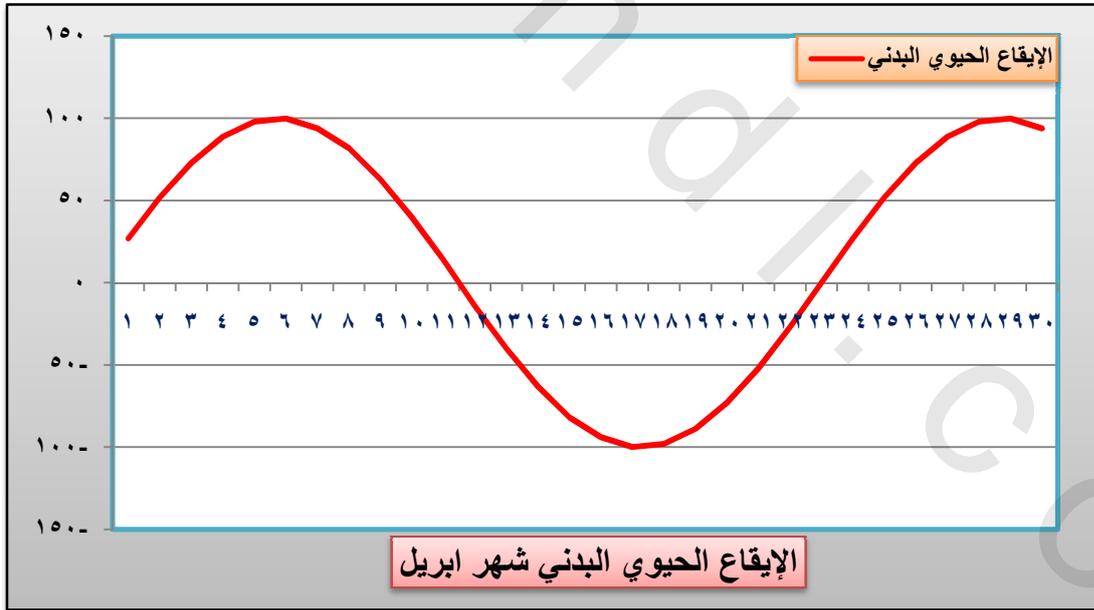
جدول رقم (٥٥)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٨/٢٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢-	٢١	١٤	١١	٢٧	١
٢٧-	٢٢	١٤-	١٢	٥٢	٢
٠-	٢٣	٤٠-	١٣	٧٣	٣
٢٧	٢٤	٦٣-	١٤	٨٩	٤
٥٢	٢٥	٨٢-	١٥	٩٨	٥
٧٣	٢٦	٩٤-	١٦	١٠٠	٦
٨٩	٢٧	١٠٠-	١٧	٩٤	٧
٩٨	٢٨	٩٨-	١٨	٨٢	٨
١٠٠	٢٩	٨٩-	١٩	٦٣	٩
٩٤	٣٠	٧٣-	٢٠	٤٠	١٠



شكل رقم (٥٥)

يوضح الإيقاع البدني للاعب حسين هاشم (شهر ابريل)

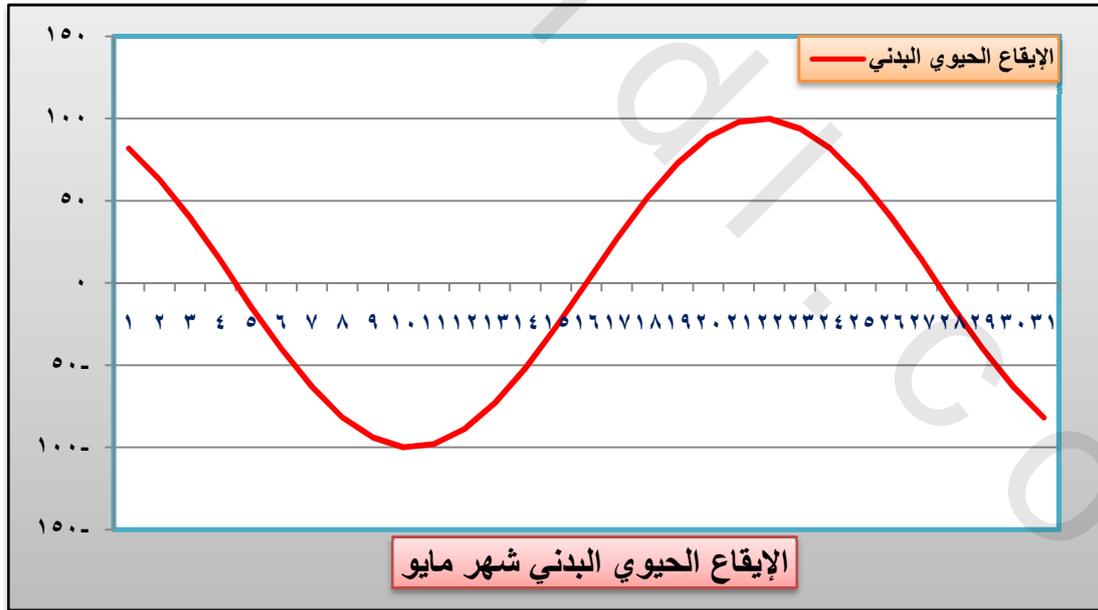
جدول رقم (٥٦)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٩١/٨/٢٢م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٩٤	٢٣	٨٩-	١٢	٨٢	١
٨٢	٢٤	٧٣-	١٣	٦٣	٢
٦٣	٢٥	٥٢-	١٤	٤٠	٣
٤٠	٢٦	٢٧-	١٥	١٤	٤
١٤	٢٧	٠-	١٦	١٤-	٥
١٤-	٢٨	٢٧	١٧	٤٠-	٦
٤٠-	٢٩	٥٢	١٨	٦٣-	٧
٦٣-	٣٠	٧٣	١٩	٨٢-	٨
٨٢-	٣١	٨٩	٢٠	٩٤-	٩
		٩٨	٢١	١٠٠-	١٠
		١٠٠	٢٢	٩٨-	١١



شكل رقم (٥٦)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب حسين هاشم (شهر مايو)

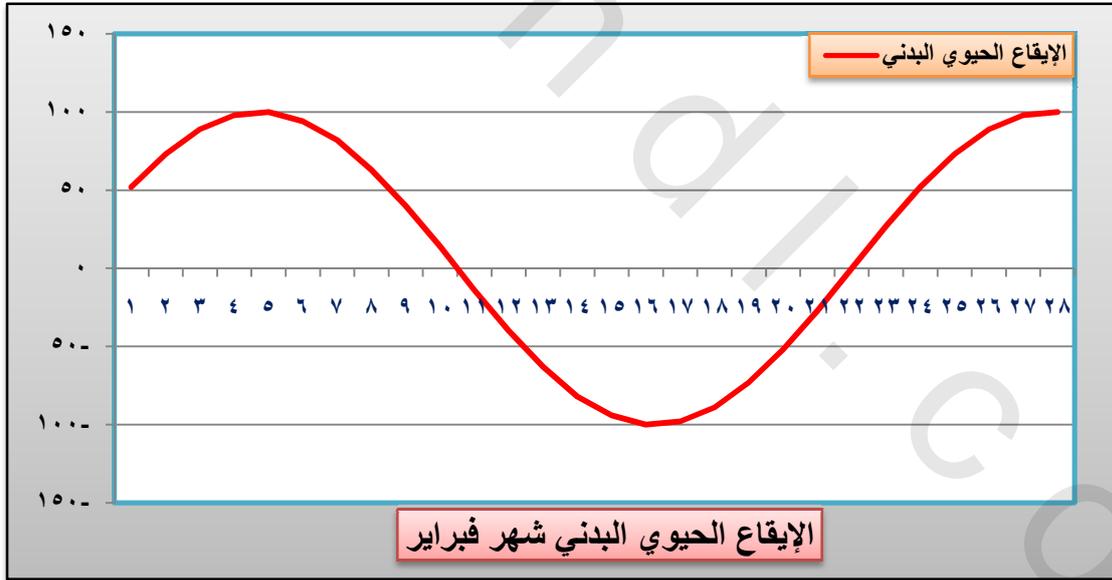
جدول رقم (٥٧)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي رعد هاشم

(شهر فبراير)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٥/٢٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٢٧-	٢١	١٤-	١١	٥٢	١
٠-	٢٢	٤٠-	١٢	٧٣	٢
٢٧	٢٣	٦٣-	١٣	٨٩	٣
٥٢	٢٤	٨٢-	١٤	٩٨	٤
٧٣	٢٥	٩٤-	١٥	١٠٠	٥
٨٩	٢٦	١٠٠-	١٦	٩٤	٦
٩٨	٢٧	٩٨-	١٧	٨٢	٧
١٠٠	٢٨	٨٩-	١٨	٦٣	٨
		٧٣-	١٩	٤٠	٩
		٥٢-	٢٠	١٤	١٠



شكل رقم (٥٧)

يوضح الإيقاع البدني للاعب علي رعد هاشم (شهر فبراير)

جدول رقم (٥٨)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي رعد هاشم

(شهر مارس)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٥/٢٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٠٠	٢٣	٩٨-	١٢	٩٤	١
٩٤	٢٤	٨٩-	١٣	٨٢	٢
٨٢	٢٥	٧٣-	١٤	٦٣	٣
٦٣	٢٦	٥٢-	١٥	٤٠	٤
٤٠	٢٧	٢٧-	١٦	١٤	٥
١٤	٢٨	٠-	١٧	١٤-	٦
١٤-	٢٩	٢٧	١٨	٤٠-	٧
٤٠-	٣٠	٥٢	١٩	٦٣-	٨
٦٣-	٣١	٧٣	٢٠	٨٢-	٩
		٨٩	٢١	٩٤-	١٠
		٩٨	٢٢	١٠٠-	١١



شكل رقم (٥٨)

يوضح الإيقاع البدني للاعب علي رعد هاشم (شهر مارس)

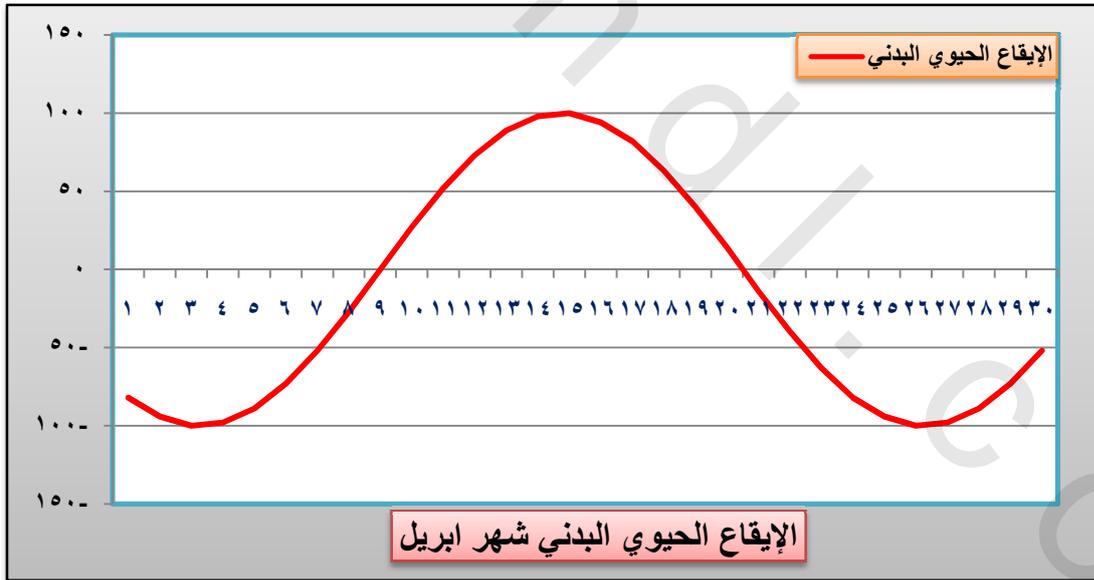
جدول رقم (٥٩)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي رعد هاشم

(شهر ابريل)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٥/٢٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
١٤-	٢١	٥٢	١١	٨٢-	١
٤٠-	٢٢	٧٣	١٢	٩٤-	٢
٦٣-	٢٣	٨٩	١٣	١٠٠-	٣
٨٢-	٢٤	٩٨	١٤	٩٨-	٤
٩٤-	٢٥	١٠٠	١٥	٨٩-	٥
١٠٠-	٢٦	٩٤	١٦	٧٣-	٦
٩٨-	٢٧	٨٢	١٧	٥٢-	٧
٨٩-	٢٨	٦٣	١٨	٢٧-	٨
٧٣-	٢٩	٤٠	١٩	٠-	٩
٥٢-	٣٠	١٤	٢٠	٢٧	١٠



شكل رقم (٥٩)

يوضح الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي رعد هاشم (شهر ابريل)

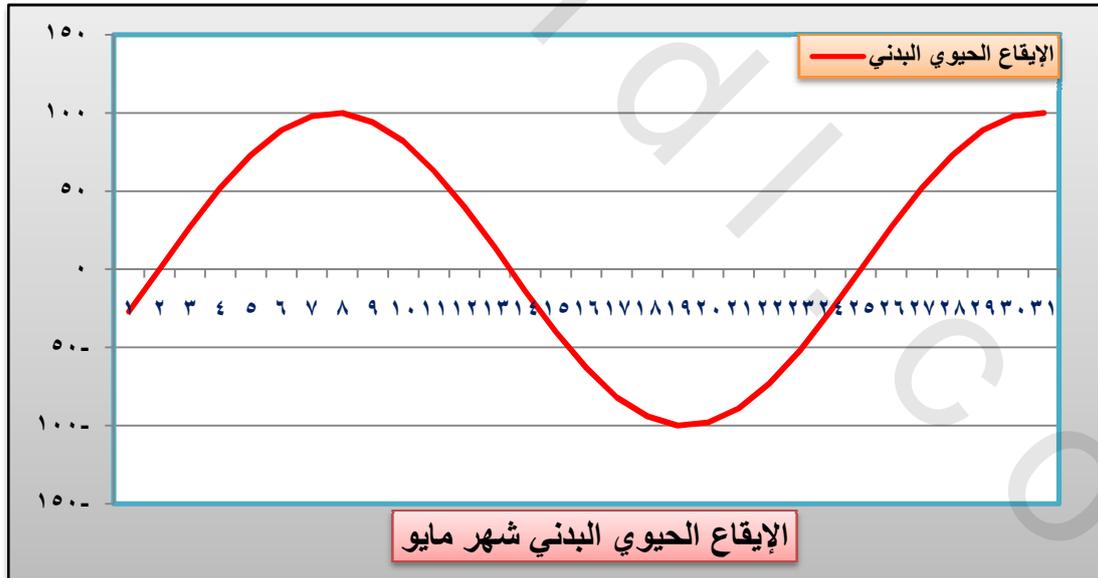
جدول رقم (٦٠)

الإيقاع الحيوي البدني للاعب علي رعد هاشم

(شهر مايو)

تاريخ الميلاد: ١٩٨٧/٥/٢٤ م

الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع	الإيقاع البدني	أيام الأسبوع
٥٢-	٢٣	٤٠	١٢	٢٧-	١
٢٧-	٢٤	١٤	١٣	٠-	٢
٠-	٢٥	١٤-	١٤	٢٧	٣
٢٧	٢٦	٤٠-	١٥	٥٢	٤
٥٢	٢٧	٦٣-	١٦	٧٣	٥
٧٣	٢٨	٨٢-	١٧	٨٩	٦
٨٩	٢٩	٩٤-	١٨	٩٨	٧
٩٨	٣٠	١٠٠-	١٩	١٠٠	٨
١٠٠	٣١	٩٨-	٢٠	٩٤	٩
		٨٩-	٢١	٨٢	١٠
		٧٣-	٢٢	٦٣	١١



شكل رقم (٦٠)

يوضح الإيقاع البدني للاعب علي رعد هاشم (شهر مايو)

مرفق (٢)
اختبارات القدرات البدنية

اختبار الجلوس من الرقود

الغرض من الاختبار:

قياس الجلد العضلي لعضلات البطن.

الأدوات:

ساعة إيقاف، زميل لتثبيت الرجلين (انظر الشكل)

مواصفات الأداء:

يرقد المختبر على ظهره، واليدين متشابكتين خلف الرقبة (يقوم الزميل بتثبيت الرجلين). عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً، يكرر العمل أكبر عدد ممكن من الممرات في دقيقة، ثم يمنح راحة قدرها ١٥ ثانية، ثم يكرر نفس العمل لمدة دقيقة أخرى.

الشروط

١. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
٢. عند الثني يجب الوصول إلى وضع الجلوس طويلاً.



عدو ٢٠ م (دليل السرعة)

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة التسارع Speed of Acceleration

الأدوات

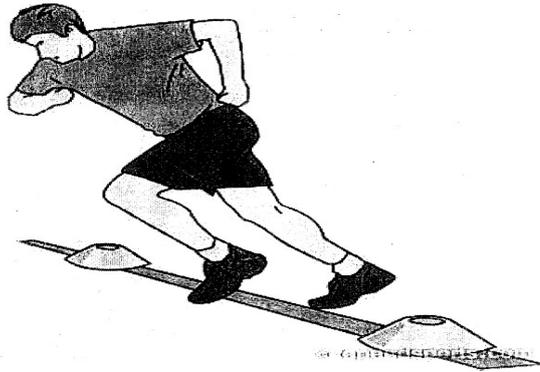
طريق ممهد للجري طولى ٣٠ سم
يرسم خطان المسافة بينهما ٢٠ م أحدهما للبداية والأخر للنهاية، يترك عقب خط النهاية ١٠ م.
ساعة إيقاف.

الشروط:

١. العدو فى خط مستقيم.
٢. غير مسموح باستخدام البدء المنخفض أو أذى الجرى ذات المسامير.
٣. يسمح بالأداء لمختبرين معاً لتوافر عنصر المنافسة.
٤. لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها.

التسجيل:

يسجل للمختبر أفضل زمن حققه فى محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك إلى أقرب ١/١٠ ث.



اختبار الثنى الأمامى للجذع

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة الثنى الأمامى للعمود الفقري.

الأدوات:

مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة سنتيمتر مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم خمسين موازياً لسطح المقعد ورقم مائة موازياً للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة. انظر الشكل رقم (٢٠-١).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (أو عدتين).

الشروط:

١. يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الداء.
٢. للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
٣. يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء.
٤. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين.

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات اللازمة:

- مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ م، وبطول ٣.٥ م ويراعى أن يكون المكان متسوى وخال من العوائق وغير أملس.
- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء:

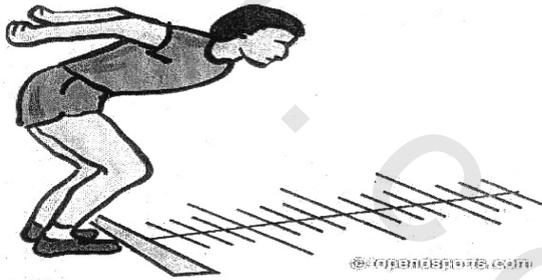
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازنة يدل كل خط منهما على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، والمسافة بين كل خط والآخر ٥ سم، وتدل أيضاً على المسافة بينهما وبين خط الارتقاء.
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- يجب تجنب السقوط قدر الإمكان.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكوتش أو عارى القدمين.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم.
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.



الجري الزجراج

الغرض من الاختبار

قياس الرشاقة

الأدوات

- أقماع عدد خمسه _ ساعة إيقاف _ شريط قياس _ صافره _ مساعدين

طريقة الأداء

- يقف المختبر على مسافة ٥٠ سم ثم ينطلق بعد سماع صافرة الانطلاق بأقصى سرعه والجري بين الأقماع والرجوع بالاتجاه المعاكس

التسجيل

- يسحب للمختبر الزمن لأقرب ثانيه



تحمل قوة الرجلين

الغرض من الاختبار

قياس تحمل القوه

الأدوات

- ملعب كرة قدم داخل الصالات _ شريط قياس _ صافره _ مساعدين

طريقة الأداء

- يقوم المختبر بالدفع بالقدم لعمل حجله حول الملعب ويقوم بتغيير الرجل عن الشعور بالتعب ويستمر بالأداء لحين التوقف

طريقة التسجيل

- تسحب للمختبر المسافة التي قطعها المختبر من نقطة انطلاقه إلى حين توقفه



تحمل السرعة

الغرض من الاختبار

قياس تحمل سرعه

الأدوات

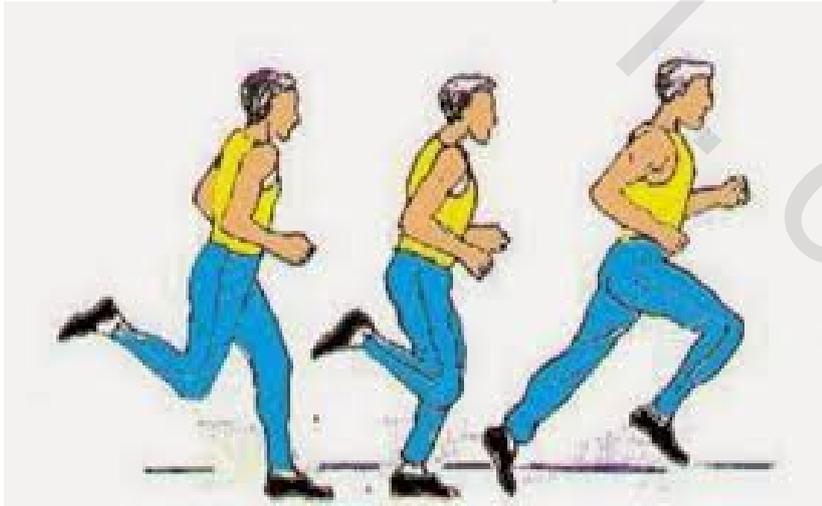
- أقماع عدد ٤ _ شريط قياس _ صافرة _ ساعة توقيت _ مساعدين

طريقة الأداء

- العدو مسافة ٢٠ م خمسة مرات ذهاب وإياب دون توقف

التسجيل

- يسحب الزمن لأقرب ثانيه



مرفق (۳)
برنامج تدریبی مقترح

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم الاولى صاعد

تمارين القوة والسرعة والرشاقة

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل					طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدى	المحتويات		
		الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة						الجزء التنفيذى للوحدة	الإحماء
		بين المجموعات	بين التمرينات										
لاهواني (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	شعور بالتعب	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	١-٢	١	٢	١٢-١٠	%٨٥-٨٠	قنري مرتفع الشدة	قوة انفجارية (وثب عميق .عمودي) السرعة الانتقالية (٣٠م-٥٠ وقوف)			تحسين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية		
لاهواني (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	شعور بالتعب	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣-٢ق	٢-١ق	٢	٢٠-١٥	%٥٠-٤٥	قنري منخفض الشدة	القوة السريعة تدريبات اثقال			تحسين القوة المميزة السرعة		
لاهواني (ATP) لاهواني (لاكتيكي)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	شعور بالتعب	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاربعاء			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٥-٣	٣-٢	٤	٤	%٩٠-٨٥	قنري مرتفع الشدة	الرشاقة (العدو بين الأعلام- الجري للأمام ثم الخلف - الجري للأمام ثم للجانب - محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء- الجري وعند سماع الإشارة يجري اللاعب في الاتجاه المعاكس) تحمل السرعة (٢٠٠-٢٥٠-٣٠٠)			تحسين الرشاقة تحسين تحمل السرعة		
لاهواني (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	شعور بالتعب	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	١-٢	١	٢	١٢-١٠	%٩٠-٨٥	قنري مرتفع الشدة	قوة انفجارية (وثب عميق لوثب لأعلي ثم الطعن جانبا- الوثب عاليا ثم ثني الركبتين جانبا عند الهبوط) السرعة الانتقالية (٢٠م-٤٠م-٦٠م)			تحسين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية		
لاهواني (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	شعور بالتعب	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاحد			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣-٢ق	٢-١ق	٢	٢٠-١٥	%٥٥-٥٠	قنري منخفض الشدة	القوة السريعة تدريبات اثقال			تحسين القوة المميزة السرعة		

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم الثانية نازل

تمارين التحمل والمرونة

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل					طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدي	المحتويات
		الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة		الجزء التنفيذي للوحدة		الإحماء	
		بين التمرينات	بين المجموعات							عام	
التهدة الختامية	التهدة الختامية						تمارين		اليوم		
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ ث	٣٠-١٠ ث	٣	٢٠-١٥	الشعور بالتعب	مستمر	مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٢-١ ق	٢٥ ث	٤	٤	%٤٥-٤٠		الفارتك (٣٠ ث- ١ ق- ٢ ق ٣ ق)			
لاهوائي (لاكتيكي) هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ ث	٣٠-١٠ ث	٣	٢٠-١٥	الشعور بالتعب	فتري منخفض الشدة ومستمر	مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٢-١ ق	٣٠ ث- ١ ق	٤	٣٠-٢٠	%٥٠-٤٥		تحمل قوة (تدريبات اثقال) جري مستمر ساعة			
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ ث	٣٠-١٠ ث	٣	٢٠-١٥	الشعور بالتعب	فتري مرتفع الشدة	مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاربعاء
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٢-١ ق	٢-١ ق	٤	١٥	%٥٠-٤٥		فارتك ٣٠ ث سريع ٣٠ ثا هرولة			
لاهوائي (لاكتيكي) هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ ث	٣٠-١٠ ث	٣	٢٠-١٥	الشعور بالتعب	فتري منخفض الشدة	مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣-٢ ق	٢-١ ق	٤	٣٠-٢٠	%٥٥-٥٠		تحمل قوة (تدريبات اثقال) فارتك ١ ق سريع ١ ق هرولة لمدة نصف ساعة			
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ ث	٣٠-١٠ ث	٣	٢٠-١٥	الشعور بالتعب	فتري مرتفع الشدة	مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاحد
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣-٢ ق	٢-١ ق	٥	٥	%٥٥-٥٠		٣-٢ ق سريع ١ ق هرولة ٢ ق سريع ١ ق هرولة ١ ق سريع ١ ق هرولة			

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم الثالثة صاعد

تمريبات القوة والسرعة والرشاقة

المحتويات	الجزء التمهيدي	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	طريقة التدريب	مكونات الحمل				نظام الطاقة المستخدم	
					الراحة		المجموعات	التكرار		الشدة
					بين التمرينات	بين المجموعات				
اليوم	الإحماء عام		تمرينات							
السبت	جري خفيف مع تمارين سويدية	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي) قوة انفجارية (وثب عميق لوثب لأعلي ثم الطعن جانبا- الوثب عاليا ثم ثني الركبتين جانبا عند الهبوط) السرعة الانتقالية (٢٠م-٦٠وقوف)	فترتي مرتفع الشدة	الشعور بالتعب	٣	٣	٣	٣٠-١٠ث	الجرى هرولة
					%٩٥-٩٠ %٩٥-٩٠	١٠-٨ ٤-٢	٢ ٢	٣ ٥	١٠-٣٠ث ١٠-٣٠ث	اطالات لجميع العضلات العاملة
الاثنين	جري خفيف مع تمارين سويدية	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي) القوة السريعة تدريبات اثقال	فترتي منخفض الشدة	الشعور بالتعب	٣	١٥-١٠	٣	٣٠-١٠ث	الجرى هرولة
					%٦٠-٥٥	١٥-١٠	٢	٤-٥ق	١٠-٣٠ث ١٠-٣٠ث	اطالات لجميع العضلات العاملة
الاربعاء	جري خفيف مع تمارين سويدية	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي) الرشاقة (العدو بين الأعلام- الجري للأمام ثم الخلف - الجري للأمام ثم للجانب - محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء- الجري وعند سماع الإشارة يجري اللاعب في الاتجاه المعاكس) تحمل السرعة (٣٠٠-٤٠٠)	فترتي مرتفع الشدة	الشعور بالتعب	٣	٤ ٤-٢	٣	٣٠-١٠ث	الجرى هرولة
					%٩٥-٩٠ %٨٥-٨٠	٤ ٤-٢	٤ ٣	٣-٥ ٥-٧	١٠-٣٠ث ١٠-٣٠ث	اطالات لجميع العضلات العاملة
الجمعة	جري خفيف مع تمارين سويدية	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي) قوة انفجارية (وثب عميق عمودي) السرعة الانتقالية (٥٠م-٧٠م)	فترتي مرتفع الشدة	الشعور بالتعب	٣	١٢-١٠ ٦-٤	٢ ٢	٣٠-١٠ث	الجرى هرولة
					%٨٥-٨٠ %٨٥-٨٠	١٢-١٠ ٦-٤	٢ ٢	٢-٣ ٣-٥	١٠-٣٠ث ١٠-٣٠ث	اطالات لجميع العضلات العاملة
الاحد	جري خفيف مع تمارين سويدية	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي) القوة السريعة تدريبات اثقال	فترتي مرتفع الشدة	الشعور بالتعب	٣	٢٠-١٥	٢	٣٠-١٠ث	الجرى هرولة
					%٥٠-٤٥	٢٠-١٥	٢	٢-٣ق	١٠-٣٠ث ١٠-٣٠ث	اطالات لجميع العضلات العاملة

oboeikaanda.com

تمريبات التحمل والمرونة

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم الرابعة نازل

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل					طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدي	المحتويات	
		الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة						الجزء التنفيذي للوحدة
		بين المجموعات	بين التمرينات									
		التهدئة الختامية										
الإحماء	عام	اليوم										
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت		
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٢-١ق	٣٠ثا	٤	٤	%٥٠-٤٥	مستمر	الفارتلك (٣٠ث- ١ق - ٢ق ٣ق)			تحسين التحمل الدوري التنفسي	
لاهوائي (لاكتيكي)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥		مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين		
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣ق	١ق	٤	٣٠-٢٠	%٦٠-٥٥	فترتي منخفض الشدة ومستمر	تحمل قوة (مقاومة زميل) جري مستمر ساعة			تحسين التحمل والقوة والتحمل الدوري التنفسي	
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاربعاء		
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣ق	٢-١ق	٤	١٥	%٥٥-٥٠	فترتي مرتفع الشدة	فارتلك ٣٠ث سريع ٣٠ثا هرولة			تحسين التحمل الدوري التنفسي	
لاهوائي (لاكتيكي)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥		مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة		
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٤ق	٢-١ق	٤	٣٠-٢٠	%٥٥-٥٠	فترتي منخفض الشدة	تحمل قوة (تدريبات اثقال) فارتلك ١ق سريع ١ق هرولة لمدة نصف ساعة			تحسين التحمل والقوة والتحمل الدوري التنفسي	
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاحد		
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٤ق	٣ق	٥	٥	%٦٠-٥٥	فترتي مرتفع الشدة	٣ق-سريع ١ق هرولة ٢ق سريع ١ق هرولة ١ق سريع ١ق هرولة			تحسين التحمل الدوري التنفسي	

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم الخامس صاعد

تمارين القوة والسرعة والرشاقة

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل					طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدي		المحتويات	
		الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة				الجزء التنفيذي للوحدة	الإحماء		اليوم
		بين المجموعات	بين التمرينات										
		التهدئة الختامية	تمرينات	اليوم									
لاهوائي (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	%١٠٠	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٣	٢	١٠-٨	%٩٠-٨٥	فترتي مرتفع الشدة	قوة انفجارية (بلايومترك) (وثب عميق/وثب لأعلي ثم الطعن جانبا- الوثب عاليا ثم ثني الركبتين جانبا عند الهبوط) السرعة الانتقالية (٣٠م-٤٠م وقوف)	تحسين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية					
لاهوائي (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	%١٠٠	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٥ق	٤ق	٢	١٥-١٠	%٦٠-٥٥	فترتي مرتفع الشدة	القوة السريعة (بلايومترك) (تبادل الحجل والجرى مع الوثب بالتبادل لمسافة ٢٠م الجري لمسافة ٣ ثم الحجل قفز عميق لمسافة ٢٠م)			تحسين القوة المميزة السرعة		
لاهوائي (ATP) لاهوائي (لاكتيكي)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	%١٠٠	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاربعاء			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٥-٣	٤	٣	٣	%٩٧-٩٥	فترتي مرتفع الشدة	الرشاقة (العدو بين الأعلام- الجري للأمام ثم الخلف - الجري للأمام ثم للجانب - محاولة لمس الزميل بالجري بين الزملاء- الجري وعند سماع الإشارة يجري اللاعب في الاتجاه المعاكس) تحمل السرعة (٢٥٠-٣٥٠)			تحسين الوشاقة تحسين تحمل السرعة		
لاهوائي (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	%١٠٠	مرونة عامة (سلبية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٤	٣	٢	١٠-٨	%٩٥-٩٠	فترتي مرتفع الشدة	قوة انفجارية (وثب عميق . عمودي) السرعة الانتقالية (٤٠م-٦٠م)			تحسين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية		
لاهوائي (ATP)	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٣	%١٠٠	مرونة عامة (سلبية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاحد			
	- اطالات لجميع العضلات العاملة	٥ق	٤ق	٢	١٢-١٠	%٦٥-٦٠	فترتي مرتفع الشدة	(بلايومترك) من جري اقتراب تأدية الحجل الثلاثي يكرر- مسك كرة طيبة باليدين الوثب عاليا- الجري الزجراجي بين الأقماع بأقصى سرعة مع رفع الركبتين عاليا- رمي الكرة للأمام لأبعد مسافة بما يشبه رمية التماس).			تحسين القوة المميزة السرعة		

البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي (البدني) ١١ يوم السادس نازل

تمارين تحمل ومرونة

نظام الطاقة المستخدم	الجزء الختامي	مكونات الحمل					طريقة التدريب	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء التمهيدي	المحتويات
		الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة		الجزء التنفيذي للوحدة		الإحماء	
		بين التمرينات	بين المجموعات								
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥	%١٠٠		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	السبت
	اطالات لجميع العضلات العاملة	٢-١ق	٣٠ثا	٣	٣	%٥٧-٥٥	مستمر	فارتلك اق سريع اق هرولة لمدة نصف ساعة	تحسين التحمل الدوري التنفسي		
لاهوائي (لاكتيكي) هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥	%١٠٠		مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاثنين
	اطالات لجميع العضلات العاملة	٣ق	اق	٤	٢٠-١٥	%٦٧-٦٠	فترتي منخفض الشدة ومستمر	تحمل قوة (انقال) جري مستمر ساعة	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي		
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥	%١٠٠		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاربعاء
	اطالات لجميع العضلات العاملة	٣ق	٢-١ق	٤	٤	%٦٧-٦٠	فترتي مرتفع الشدة	٣ق-سريع اق هرولة ٢ق سريع اق هرولة اق سريع اق هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي		
لاهوائي (لاكتيكي) هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥	%١٠٠		مرونة عامة (إيجابية) (جزء سفلي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الجمعة
	اطالات لجميع العضلات العاملة	٤ق	٢-١ق	٤	٢٠-١٥	%٦٧-٦٠	فترتي منخفض الشدة	الفاارتلك (٣٠ث- اق ٢- ق ٣ق)	تحسين تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي		
هوائي	الجرى هرولة	٣٠-١٠ث	٣٠-١٠ث	٣	٢٠-١٥	%١٠٠		مرونة عامة (إيجابية) (جزء علوي)	تحسين المرونة لجميع مفاصل الجسم العاملة	جري خفيف مع تمارين سويدية	الاحد
	اطالات لجميع العضلات العاملة	٤ق	٣ق	٤	١٠	%٦٧-٦٠	فترتي مرتفع الشدة	فارتلك ٣٠ث سريع ٣٠ثا هرولة	تحسين التحمل الدوري التنفسي		

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية
- مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي وفقاً للإيقاع الحيوي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم (للمصالات المغلقة)

اسم الباحث؛ مصطفى جاسم عبد زيد الشمري

لقد شهد العالم الكثير من التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءاً كانت في الألعاب الفرديّة أم الفرديّة 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

وأطلقت فكرة لعبة كرة القدم للمصالات المغلقة من الأرجواي مدينة (مونتفيدو) 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 ، 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 للمصالات المغلقة . اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعد تعتبر مركز الأستقطاب الرئيسية لهذه اللعبة . ولعبة كرة القدم للمصالات المغلقة تلعب في البرازيل في الشوارع والمناطق الشعبية حيث لا تحتاج اللعبة حتى إلى أعمدة لأنها توفر المتعة والأثارة .

وان كرة القدم للمصالات 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 وتايلند ، وفي اليابان أنتشرت اللعبة بصورة كبيرة ولقد أسس اللاعب البرازيلي (زيكو) مدرسة خاصة للعبة الخماسي تعرف بأسم (مدارس زيكو) لتطوير كرة القدم . (٢٠٠٠)

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

و ان الإيقاع البدني له تأثير وأهمية كبير في تطوير الصفات البدنية للاعبين والإيقاع الحيوي (Biorhythms) من المتعارف عليه أن الأداء الإنساني ليس على وتيرة واحدة خلال ألد٢ ساعة ، حيث يتميز الأداء بالتغير ما بين الارتفاع والانخفاض ، إذ نلاحظ أن الأداء أفضل في ساعات محددة بينما لم نجده كذلك في ساعات أخرى ، بمعنى أن الإنسان لا يمكنه ان يكون مستعداً للأداء الجيد في كل لحظة من اليوم ومن هذا المنطلق نستدل على ان النشاط يدخل ضمن دورة يرتفع فيها الأداء تارة وينخفض تارة أخرى ، وهذا بدوره ينطبق على الرياضي بشكل خاص ، وتعد الدورة البدنية للإيقاع الحيوي من ابرز واسهل الدورات التي يمكن ملاحظتها من خلال الاستعداد البدني للأداء

وأنفق يوسف ذهب ومحمد بريقع ١٩٩٥ على ان الإيقاع الحيوي هو تلك المتغيرات الحادثة بالحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزم وتغيرات الوسط الخارجي والداخلي المحيط به

والرياضي يعتاد على مواعيد معينة وثابته خلال اليوم وخاصة 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 ان الرياضي يكون في احسن حالاته البدنية في لحظات التدريب وعليه فان أي اختلاف في مواعيد التدريب فأنها سوف تؤثر سلباً على اداء الرياضي وهذا ما نلاحظه عند اشتراك الرياضي في المنافسات الحقيقية حيث نلاحظه في غير مستواه الحقيقي ، لذا اصبح لزاماً على المدربين ان يراعوا توقيتات التدريب وثباتها انسجاماً مع توقيتات البطولة وبالتالي ان يضعوا نصب اعينهم دورات الإيقاع الحيوي الثلاث .

وأنفق يوسف ذهب ومحمد بريقع ١٩٩٥ على ان الإيقاع الحيوي هو تلك المتغيرات الحادثة بالحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزم وتغيرات الوسط الخارجي والداخلي المحيط به

والرياضي يعتاد على مواعيد معينة وثابته خلال اليوم وخاصة مواعيد التدريب ومواعيد الراحة والطعام وكذلك مواعيد النوم ، وبسبب تكيف الرياضي مع هذه المواعيد وتكرارها لعدة ايام تنسجم وتنظم وظائف اجهزة الجسم وعملها مع هذه التوقيتات التي تعود عليها وبالتالي نلاحظ ان الرياضي يكون في احسن حالاته البدنية في لحظات التدريب وعليه فان أي اختلاف في مواعيد التدريب فأنها سوف تؤثر سلباً على اداء الرياضي وهذا ما نلاحظه عند اشتراك الرياضي في المنافسات الحقيقية حيث نلاحظه في غير مستواه الحقيقي ، لذا اصبح لزاماً على المدربين ان يراعوا توقيتات التدريب وثباتها انسجاماً مع توقيتات البطولة وبالتالي ان يضعوا نصب اعينهم دورات الايقاع الحيوي الثلاث .

هدف البحث :

تطوير القدرات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم الخماسية (داخل الصالات) للدوري الممتاز في العراق وذلك من خلال :

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

الفروض :

- 1- هناك فروض ذات دالة إحصائية للقياسات القلبية والبيئية والبعديه في متغيرات البحث (التحمل ، القوه المميزه بالسرعه ، السرعه الانتقاليه، القدره الانفجاريه ، الرشاقه ، المرونه ، تحمل السرعه) للقياس البعدي لصالح المجموعه التجريبيه .
- 2- هناك فروق ذات دالة معنوية للقياسات القلبية و البيئيه والبعديه في متغيرات (التحمل ، القوه المميزه بالسرعه ، السرعه الانتقاليه، القدره الانفجاريه ، الرشاقه ، المرونه ، تحمل السرعه) البحث قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعه الضابطة .
- 3- هناك فروق ذات دالة معنوية بين القياسات البعديه والبعديه للمجموعه الضابطة وبين البعدي للمجموعه التجريبيه لصالح المجموعه التجريبيه .

إجراء البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي للمجموعتين (المجموعه التجريبيه ، و المجموعه الضابطة) وقد تم القياسات القلبية والبيئيه والبعديه قيد البحث .

2. مجالات البحث.

- **المجال البشري :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم الفريق الأول بنادي ميسان تتراوح اعمارهم من ٢٠ إلى ٢٥ سنة ، والتي تتوفر فيهن خصائص محددة هي :

أ. مقيدون بالاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

ب. مشاركون بالدوري العراقي الممتاز .

- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة الأساسية بمحافظة ميسان بالقاعة المغلقة في المعهد التقني والذي يتواجد فيه ملعب كرة قدم داخل الصالات (مغلق) قانوني يتراوح طوله من ٣٨ - ٤٢ متر، وعرضه من ١٨-٢٢ متر وكامل المعدات المتعلقة به، وصالة تدريب لياقة بدنية متوفر فيها جميع الأجهزة و الوسائل اللازمة لهذا البحث.

- **المجال الزمني :** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠١٣/١١/٢٠ إلى ٢٠١٣/١٢/٢٥ كما وأجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٤/١/٢٥ إلى ٢٠١٤/١/٢٧ كما تم إجراء القياسات القلبية في الفترة من ٢٠١٤/١/٢٩ إلى ٢٠١٤/١/٣٠ كما تم اجراء التجريبيه الاساسيه في الفتره من ٢٠١٤/٢/١ إلى ٢٠١٤/٤/٩ وتم إجراء القياسات البيئيه في الفتره من ٢٠١٤/٣/١ إلى ٢٠١٤/٣/٢ كما تم اجراء القياسات البعديه في الفتره من ٢٠١٤/٤/١٠ إلى ٢٠١٤/٤/١٣

تحديد متغيرات البحث

- ١- تحديد منحى الإيقاع الحيوي البدني
- ٢- تحديد اختبارات القدرات البدنية

٣. أدوات البحث :-

لضمان دقة القياسات المتحصل عليها قيد البحث، استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية :

أ. اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بكرة القدم داخل الصالات:

وقد تم تحديد جميع هذه الأدوات من المراجع العلمية والأبحاث وشبكة المعلومات المتاحة للباحث والمتخصصة فى تدريب كرة القدم ويوضحها الجدول رقم (١) والمرفقات أرقام (٣)، (٤)، (٥).

الاستنتاجات والتوصيات

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها خلال البحث، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ٧- استخدام البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للإيقاع الحيوي البدني للمستوى العالى والمنخفض وهذا ما أدى إلى تحسين جميع المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعه التجريبيه خلال التجربة.
- ٨- استخدام البرنامج التقليدي أدى الي تحسين جميع المتغيرات البدنية ما عدا الوثب العريض من الثبات قيد البحث، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه الضابطة خلال التجربة .
- ٩- استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين جميع المتغيرات البدنية. وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبيه وذلك بمقارنتها بنتائج المجموعه الضابطة فى القياس البينى والبعدي لصالح المجموعه التجريبيه.
- ١٠- تحديد الايام التي تمثل المرحلة الأعلى للمنحنى تبعاً للإيقاع الحيوي البدني وتشير كفاءة القدرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم للصالات .
- ١١- يمكن تحديد الأيام المناسبة لإجراء القياس واختبار القدرات البدنية، مما يساهم في ترشيد عمليتي الانتقاء والاختيار وتحديد مستوي الحاله التدريبية للاعبي كرة القدم الصالات
- ١٢- تحديد نمط الإيقاع الحيوي البدني للاعب يساهم في ترشيد توقيت إجراء عمليتي الاختيار والانتقاء لتنفيذ محتوى الاحمال التدريبية، خلال الأيام المناسبة خلال المدة المحددة .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي وفقاً للإيقاع الحيوي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم (للصالات المغلقة)

اسم الباحث؛ مصطفى جاسم عبد زيد الشمري

هدف هذا البحث إلى تطوير القدرات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم الخماسي (داخل الصالات) للدوري الممتاز في العراق وذلك من خلال: وضع برنامج تدريبي مقنن وفقاً للإيقاع الحيوي البدني لكل لاعب .

• في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خلال البحث، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للإيقاع الحيوي البدني للمستوى العالي والمنخفض وهذا ما أدى إلى تحسين جميع المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعه التجريبيه خلال التجربة.
- ٢- استخدام البرنامج التقليدي أدى الي تحسين جميع المتغيرات البدنية ما عدا الوثب العريض من الثبات قيد البحث، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه الضابطة خلال التجربة .
- ٣- استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين جميع المتغيرات البدنية. وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبيه وذلك بمقارنتها بنتائج المجموعه الضابطة في القياس البيئي والبعدي لصالح المجموعه التجريبية.
- ٤- تحديد الايام التي تمثل المرحلة الأعلى للمنحنى تبعاً للإيقاع الحيوي البدني وتشير كفاءة القدرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم للصالات .
- ٥- يمكن تحديد الأيام المناسبة لإجراء القياس واختبار القدرات البدنية، مما يساهم في ترشيد عمليتي الانتقاء والاختيار وتحديد مستوى الحاله التدريبية للاعبين كرة القدم الصالات
- ٦- تحديد نمط الإيقاع الحيوي البدني للاعب يساهم في ترشيد توقيت إجراء عمليتي الاختيار والانتقاء لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية، خلال الأيام المناسبة خلال المدة المحددة .

Summary

The impact of a training program in accordance with bio-physical Ayaka in the development of some basic physical abilities of the football players (closed) for halls

Researcher name; Mustafa Jassim Abdullah Zaid al-Shammari

The world has witnessed a lot of changes in the various sports, whether they in Games difference or individual as a result of ongoing efforts towards more profound understanding of the content of the principles and rules and the concept of athletic training in order to raise the level of training the situation to get to the higher levels through research and permanent access to all that is new to add to-date information is discovered by following the organization of modern scientific methods and styles

And began the idea of the game of football Indoor from Uruguay City (Montevideo) in 1930 when he designed (Juan Carlos Seryany) form consisted of five players per team of football competitions young people to play on the golf-sized basketball courts, indoor and outdoor without the use of sidewalls and there is another opinion attributed the evolutionary history of the game to Brazil when he was organizing the first championship in Brazil in 1955. at the same time organized Uruguay championship in football indoor. The game gained great popularity in the countries of South America, especially in Brazil, which is considered the main polarization of the game center. And the game of football Indoor play in Brazil in the streets and popular areas where you do not need the game up to the columns because they offer fun and excitement.

And football Indoor began to spread in the countries of the world very quickly in the cities, villages, schools and among children and youth, women and the game is currently practiced under the auspices of AI (FIFA) and began to spread in all continents and in Asia, particularly Iran, Japan, South Korea, Iraq, Thailand, and Japan spread the game dramatically The player Albrzle bases (Zico) private school quintet of the game known as the (Zico schools) for the development of football. (2000)

Football Indoor educational playing field is an excellent technique to improve speed and agility and provide excellent training for players who will want in the future to regular football. And trying the International Federation of Football (FIFA) to publish the game among young people and women as plans of the International Federation for the establishment of an official World Championships for these categories in the future

And that the physical rhythm has an effect and a large importance in the development of the physical qualities of the players and bio-rhythm (Biorhythms) of accepted that human performance is not a single frequency during OI24saah, where characterized by performance change between high and low, to note that the performance of the best in the specific hours while not found also in other hours, in the sense that the human is not able to be ready to perform well in every moment of the day in this sense we infer that the activity falls within the cycle where performance rises and sometimes falls at other times, and this in turn applies to sports, in particular, is the physical session the rhythm of the most dynamic and easier courses that can be observed through physical readiness for performance

I agree Yousef and Mohammed went Briva 1995 that rhythm is vital that variable data incident physical condition, emotional and mental capita and associated Bmakanzim and external changes in the middle and inner surrounding

The athlete accustomed to certain dates and steady during the day and a private training dates and times comfort and food, as well as sleep schedules, and because of the adjustment sports with these appointments and repeated for several days is consistent with the governing body functions devices and work with these timings dating them and therefore note that sports can be obtained best physical in moments training and therefore no difference in the training schedule, they will adversely affect the performance of sports and this is what we observe when the athlete's participation in real competitions, where we observe in the real level, so it has become imperative for the coaches should keep in mind the timing of the training and stability in line with the timing of the tournament and therefore bear in mind three bio-paced courses.

I agree Yousef and Mohammed went Briva 1995 that rhythm is vital that variable data incident physical condition, emotional and mental capita and associated Bmakanzim and external changes in the middle and inner surrounding

The athlete accustomed to certain dates and steady during the day and a private training dates and times comfort and food, as well as sleep schedules, and because of the adjustment sports with these appointments and repeated for several days is consistent with the governing body functions devices and work with these timings dating them and therefore note that sports can be obtained best physical in moments training and therefore no difference in the training schedule, they will adversely affect the performance of sports and this is what we observe when the athlete's participation in real competitions, where we observe in the real level, so it has become imperative for the coaches should keep in mind the timing of the training and stability in line with the timing of the tournament and therefore bear in mind three bio-paced courses.

Aim of the research:

Development of basic physical abilities of footballers Quintet (indoors) to the Premier League in Iraq through:

- Develop standardized training program in accordance with bio-physical rhythm for each player.

Assumptions:

1. There are hypotheses of a function of statistical measurements and tribal interfaces and post in the research variables (endurance, strength distinctive fast, speed the transition, the ability explosiveness, agility, flexibility, carrying speed) to measure dimensional favor of the experimental group.
2. There are significant differences of moral measurements tribal and interfaces and post in the variables (endurance, strength distinctive fast, transition speed, explosiveness, power, agility, flexibility, speed bearing) search under study for the benefit of the dimensional measurement of the control group.

3. There were significant differences in function between the measurements and the Posterior Posterior to the control group and the experimental group post test for the experimental group.

Conduct research

1. Research Methodology:

The researcher used the experimental method, with the experimental design of the two groups (experimental group and the control group) has been tribalism and interface measurements and post under discussion.

2. areas of research.

- the human sphere: the research sample was selected randomly and are the first team Club Maysan aged from 20 to 25 years, which is available in them specific properties are:
 - A. Bound Iraqi Union Central football.
 - B. Participants of the Iraqi Premier League.
- spatial domain has been conducting basic study in Maysan province indoor hall in the technical institute in which he resides football stadium Futsal (Closed) legal Atrauh length of 38-42 meters, and width of 18-22 meters and full of equipment related to it, and a lounge training fitness Available where all the hardware and the necessary means for this search.
- the time domain: the first was conducted the survey in the period from 11.20.2013 to 25.12.2013 as the second exploratory study was conducted in the period from 01.25.2014 to 27.01.2014 was also a tribal measurements from 01/29/2014 to 01/30/2014 was also an experimental basic in the period from 02/01/2014 to 09/04/2014 interfaces measurements were conducted in the period from the third / to 02/03/2014 was also a Posterior measurements in the period from 04/10/2014 to 13/04/2014

Find identify variables

1. Identify the vital physical rhythm curve
2. Identification of the physical abilities tests
3. Search Tools: -

To ensure the accuracy of the measurements obtained under discussion, researcher used the following data collection tools:

A. Physical abilities soccer-related tests Futsal:

Have been identified all these tools of scientific literature, research and information network available to a researcher specializing in football training and illustrated in Table 1 and the attachment figures (3), (4), (5).

Conclusions and recommendations

In light of the results that have been reached during the search, it was possible to reach the following conclusions:

1. The use of the proposed training program in accordance with the rhythm of the bio-physical high level and low and this is what led to the improvement of all the physical variables under consideration for a total of experimental during the experiment.
2. Use of the traditional program has improved all the physical variables except the broad jump of stability under discussion, and this building is shown by the results of the control group during the experiment.
3. The use of the proposed training program led to the improvement of all the physical variables. This is based on what the results of the experimental group demonstrated by comparing the results of the control group in the measurement Interconnection and posttest for the experimental group.
4. determine the days that represent phase Supreme curve depending on the rhythm of the bio-physical and indicate the efficiency of the physical abilities I have footballers of galleries.
5. can determine the appropriate days to conduct measurement and testing of physical abilities, Mmaysahm to rationalize the processes of selection, selection and determining the level of training case for football players lounges
6. select the Dynamic rhythm physical player mode contributes to rationalize the timing of the choice and selection processes for the implementation of the content of the training loads, through the appropriate days during the period specified.

ABSTRACT

The impact of a training program in accordance with bio-physical Ayaka in the development of some basic physical abilities of the football players (closed) for halls

Researcher name; Mustafa Jassim Abdullah Zaid al-Shammari

The objective of this research is to develop the basic physical abilities of footballers Quintet (indoors) to the Premier League in Iraq through:

Develop standardized training program in accordance with bio-physical rhythm for each player.

In light of the results that have been reached during the search, it was possible to reach the following conclusions:

1. The use of the proposed training program in accordance with the rhythm of the bio-physical high level and low and this is what led to the improvement of all the physical variables under consideration for a total of experimental during the experiment.
2. Use of the traditional program has improved all the physical variables except the broad jump of stability under discussion, and this building is shown by the results of the control group during the experiment.
3. The use of the proposed training program led to the improvement of all the physical variables. This is based on what the results of the experimental group demonstrated by comparing the results of the control group in the measurement Interconnection and posttest for the experimental group.
4. determine the days that represent phase Supreme curve depending on the rhythm of the bio-physical and indicate the efficiency of the physical abilities I have footballers of galleries.
5. can determine the appropriate days to conduct measurement and testing of physical abilities, Mmaysahm to rationalize the processes of selection, selection and determining the level of training case for football players lounges
6. select the Dynamic rhythm physical player mode contributes to rationalize the timing of the choice and selection processes for the implementation of the content of the training loads, through the appropriate days during the period specified.



Faculty of Physical Education
Department of Athletic Training and
Movement Science

**Effect of a training program, according to the bio-rhythm in the physical
development of some of the basic physical capacity of the football
players (Indoor)**

Search Provided by

Mustafa Jasim Abd Zaid

Within the Requirements for Obtaining a
Master's Degree in Philosophy in Physical Education

Supervision

Prof. Dr.

Khairia Ibrahim Sayed Elsokary

Professor of Track and Field Events
Emeritus in Physical Training
and Movement Science Department
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University.

Dr.

Hekmat Abd Elkarim

Assistant Professor of Bio-mechanics
Faculty of Physical Education
Messan University
Iraq

2014G -1436 H