

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 (للصالات 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 باتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة المنظمة

وأطلقت فكرة لعبة كرة القدم للصالات 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 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 والأثارة .

وان 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 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 للصالات 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 الايقاع 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 .

وأنفق يوسف ذهب ومحمد بريقع ١٩٩٥ على ان الايقاع 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 ، القوة المميزه بالسرعه ، السرعه الانتقاليه، القدره الانفجاريه ، الرشاقه ، المرونه ، تحمل السرعه) للقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دالة معنوية للقياسات القلبية و البيئية والبعديه في متغيرات (التحمل ، القوة المميزه بالسرعه ، السرعه الانتقاليه، القدره الانفجاريه ، الرشاقه ، المرونه ، تحمل السرعه) البحث قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- 3- هناك فروق ذات دالة معنوية بين القياسات البعديه والبعديه للمجموعة الضابطة وبين البعدي للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

إجراء البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي للمجموعتين (المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة) وقد تم القياسات القلبية والبيئية 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. مقيدين بالاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

ب. مشاركين 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 البيئية 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، أستخدم 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 التدريبيه 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