



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

**تأثير تمارينات خاصة وفق أنظمة الطاقة في بعض المؤشرات  
الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم  
الناشئين**

**رسالة تقدّم بها  
عمر سعد ناجي الخيلاني**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**بإشراف  
أ. د جمال محمد شعيب القيسي**

2024 م

1446 هـ

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

{ تأثير تمارينات خاصة وفق أنظمة الطاقة في بعض المؤشرات الوظيفية للقلب

والقدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين }

أشرف

الباحث

أ . د جمال محمد شعيب

عمر سعد ناجي

\*\*\*\*\*

هدف البحث إلى إعداد تأثير تمارينات خاصة وفق أنظمة الطاقة في بعض المؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث ، وكذلك التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق أنظمة الطاقة في بعض المؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية للاعبين لأفراد عينة البحث ، لذلك يجب الاهتمام على إعداد قاعدة قوية من اللاعبين الصغار في الأندية والأكاديميات الرياضية من خلال إجراء البحوث العلمية الخاصة بالعملية التدريبية ولمختلف العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي ، فضلاً عن المتابعة المستمرة للتطور السريع الحاصل لهذه اللعبة ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث، وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الناشئين أعمار ( 16 - 17 ) سنة لأكاديمية الكأس للألعاب الرياضية في محافظة ديالى وبواقع ( 20 ) لاعباً من مجموع ( 32 ) ، وكل مجموعة ( 10 ) لاعبين ، فضلاً عن استعمال الوسائل، والأدوات، والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك الاختبارات القبليّة ، وتطبيق التمارينات الخاصة علوفاً نظام الطاقة اللاهوائي المعد من قبل الباحث ، ثم إجراء الاختبارات البعدية ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها .

واستنتج الباحث بأن للتمارين الخاصة على وفق أنظمة الطاقة المعدة من الباحث أثرت بشكل ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ( القوة الانفجارية ، السرعة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) ، وكذلك المهارات الأساسية بكرة القدم ( المناولة ، دحرجة ، السيطرة على الكرة ) ،

وكذلك المؤشرات الوظيفية للقلب لأفراد المجموعة التجريبية ، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بشكل كبير وواضح في مستوى تطور بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم والمؤشرات الوظيفية للقلب .

ويوصي الباحث إلى استعمال التمرينات الخاصة على وفق أنظمة الطاقة المعدة من الباحث في المناهج التدريبية لفرق كرة القدم للناشئين في مدة الإعداد الخاص ، ولكونها أعدت على وفق الأسس العلمية الدقيقة للعملية التدريبية عن طريق تحديد الأحمال التدريبية، والشدد، وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع ، وضرورة إجراء بحوث ودراسات أخرى على فئات عمرية ومتغيرات بدنية، ومهارية ، ووظيفية أخرى .

# الباب الأول

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

1 - 2 مشكلة البحث :

1 - 3 هدفا البحث :

1 - 4 فرضيتا البحث :

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري :

1 - 5 - 2 المجال الزماني :

1 - 5 - 3 المجال المكاني :



## 1 - التعريف بالبحث:

### 1 - 2 المقدمة وأهمية البحث:

إن للمجال الرياضي مكانة كبيرة وألوية في حياة الإنسان، إذ يؤدي دوراً مهماً وأساسياً في حياتنا عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية كجانب نشاط حركي والمحافظة على الصحة العامة ، وممارسة الألعاب الرياضية من أجل تحقيق الإنجازات في المسابقات الرياضية المختلفة بشكل عام، ولعبة كرة القدم بشكل خاص ، فلا بد من متابعة التطور السريع الذي يشهده العالم لكافة المجالات والعلوم المختلفة، ومنها علم فسيولوجيا التدريب الرياضي الذي يزيد من الاهتمام بتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والوظيفية على وفق الأسس العلمية الدقيقة التي توصلهم إلى تحقيق أفضل الانجازات بأقل جهد ممكن .

ولعبة كرة القدم أصبحت اليوم اللعبة الأولى من بين الألعاب الرياضية، لكثرة مشجعيها صغاراً، وكباراً، والكبار، لما تحمله من إثارة وتشويق في أداءها، فقد تغير أسلوبها وفنّها وتمتعها جيلاً بعد جيل حتى أصبح من الصعب الوصول إلى مستوى الدول المتقدمة في ممارستها كون مستوى لاعبيهم البدني، والمهاري، والخططي وصل إلى مرحلة الأتقان، والدقة العالية، فضلاً عن التكيف الوظيفي العالي لأجهزتهم الوظيفية، لذا يجب الأهتمام على إعداد قاعدة قوية من اللاعبين الصغار في الأندية والأكاديميات الرياضية من خلال استخدام تمرينات خاصة مبنية على الأسس العلمية الدقيقة لتطوير إمكانياتهم البدنية والمهارية، فضلاً عن تكيفهم الوظيفي والمتابعة المستمرة بوساطة إجراء البحوث العلمية الخاصة بالعملية التدريبية، ولمختلف العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي، فضلاً عن المتابعة المستمرة للتطور السريع الحاصل لهذه اللعبة .

إنّ الكثير من الألعاب الرياضية تختلف في احتياجها لكمية الطاقة التي يحتاجها لاعبيها لأداء مهامهم التدريبية، وكذلك المنافسات، ولعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي يحتاج لاعبيها إلى طاقة كبيرة في اللعبة التي يتداخل فيها نظم انتاج الطاقة، إذ يعمل بها نظام الطاقة اللا أوكسجيني بشكل كبير من



خلال الأداء العالي الشدة، وزمن القصير، ولاسيما خلال الهجمة المرتدة، وكذلك الهجوم المتبادل السريع بين الفريقين، إذ يؤكد ( رافع وحسين : 2009 ) بأن " الفعاليات الرياضية تختلف في احتياجات الطاقة نظراً إلى اختلاف هذه الفعاليات من حيث زمن الأداء، وشدته خلال هذا الزمن، فالفعاليات ذات الزمن القصير، أو القليل والشدة العالية تحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة في حين تحتاج الأنشطة ذات الزمن الطويل، أو الكثير والشدة المعتدلة إلى إنتاج طاقة أقل ولكن لفترة طويلة كما وإن هناك فعاليات تحتاج إلى طاقة تقع بين الاثنتين " (1) .

من هنا تكمن أهمية البحث عن طريق إعداد تمارين خاصة مبنية على الأسس العلمية الدقيقة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي يمكن أن تسهم في تطوير بعض المتغيرات البدنية، والمهارية، والمؤشرات الوظيفية للقلب للاعبين كرة القدم الناشئين، كونها من أهم المتطلبات الضرورية في بناء قاعدة قوية من اللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية محلياً ودولياً.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يحتاج لاعبيها إلى إمكانيات بدنية ووظيفية عالية جداً، لأداء المجهود البدني العالي في أثناء العملية التدريبية والمنافسات ولاسيما عندما يلعب اللاعب أكثر من مباراة في الأسبوع ، وعن طريق متابعة الباحث لكثير من اللاعبين لفرق كرة القدم، وبالأخص الناشئين في أثناء التدريب والمباريات يتعرضون لحالات التعب وعدم تقديم المستوى الفني المطلوب، فمن الممكن أن يكون السبب عدم الوصول إلى التكيف الوظيفي المطلوب، وبالأخص المؤشرات الوظيفية للقلب، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين خاصة مبنية على الأسس العلمية الدقيقة، وفق أنظمة الطاقة من أجل رفع مستوى المؤشرات الوظيفية للقلب، والقدرات البدنية والمهارية بشكل يتناسب مع المجهود البدني المبذول من قبل لاعبي كرة القدم في أثناء العملية التدريبية أو خوض المباريات، والارتقاء بالمستوى الوظيفي، والبدني، والمهاري، وتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية .

<sup>1</sup> - رافع صالح فتحي وحسين علي العلي ؛ نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية : ( بغداد ، 2009 ) ص 102 .

**1 - 3 هدفا البحث:**

1. إعداد تمارين خاصة وفق أنظمة الطاقة لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث .
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفق أنظمة الطاقة في بعض المؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث .

**1 - 4 فرضيتا البحث :**

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
2. هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمؤشرات الوظيفية للقلب والقدرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

**1 - 5 مجالات البحث :****1 - 5 - 1 المجال البشري :**

لاعبو أكاديمية الكأس للألعاب الرياضية الناشئين أعمار ( 16 - 17 ) سنة وبقاع ( 20 ) لاعباً .

**1 - 5 - 2 المجال الزمني :**

المدة من 1 / 9 / 2023 حتى 20 / 6 / 2024 .

**1 - 5 - 3 المجال المكاني :**

ملعب كرة القدم في مركز الموهبة الرياضية في محافظة ديالى - بعقوبة .