

تأثير الايقاع الحيوي بدورته البدنية في تطوير تحمل السرعة ومهارتي الدحرجة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم

م . د . د . منير محمود جاسم

الجامعة التكنولوجية- قسم التربية الرياضية والنشاط الفني

م . د . د . نعمة محمود عطية

الجامعة التكنولوجية
قسم التربية الرياضية والنشاط

م . مؤيد وليد نافع

الجامعة التكنولوجية
قسم التربية الرياضية والنشاط الفني
الفني

٢٠١٢

١٤٣٣ هـ

م

ملخص البحث

كان الهدف من البحث هو الكشف عن تأثير الإيقاع الحيوي في تطوير تحمل السرعة ومهارتي الدرجة والتهدف من خلال إعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل السرعة استنادا للدورة البدنية في الإيقاع الحيوي لدى كل لاعب من أفراد العينة ، ومن خلال برنامج الإيقاع الحيوي في الحاسوب لمعرفة موقع كل لاعب في الدورة البدنية تم استخدام التمرينات المناسبة للشدة التدريبية لكل لاعب وحسب إيقاعه الحيوي ، وقد لاحظ الباحثون هناك فروق فردية بين افراد العينة من خلال موقعه في الدورة البدنية وضعف في قدرة تحمل السرعة لدى اللاعبين ، لذلك ارتأى الباحثون الى استخدام الشدة التدريبية المناسبة وفقا للإيقاع الحيوي بدورته البدنية لتطوير تحمل السرعة ومهارتي الدرجة والتهدف لما لها من أهمية في لعبة كرة القدم .

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واجري اختبار قبلي على ٢٠ لاعب من فريق الجامعة التكنولوجية للعام الدراسي ٢٠١١ / ٢٠١٢ ، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة المزاوجة وخضعت المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون . وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث الى عدة نتائج تحددت بوجود تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في تطوير تحمل السرعة ومهارتي الدرجة والتهدف في كرة القدم لدى العينة مما أدى الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

وقد أوصى الباحثون إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال ولفئات عمرية مختلفة ، ولمعرفة تأثير البرامج التدريبية المقننة بشكل علمي ومدرّس على عينات أخرى لتلاءم مستوى اللاعب ونوعية الفعالية للحصول على أفضل النتائج .

The effect of rhythm physical edition on carrying speed the development of soccer players

Teacher: Moneer Mahmood Jasim
Teacher: Muaid Walid Nafa'a
Teacher: Nima Mahmood Atyah

Directorate of Sport Education - University of Technology
1433 A. H. 2012 A.D.

Abstract

The aim of the research is to reveal the impact of rhythm vital in the development of carrying speed through the development of a training curriculum for the development of carrying speed based on the cycle of physical rhythm vital to each player of the sample, and through program rhythm vital computer to know the location of every player in the session physical been Using exercises appropriate to the severity of training for each player and by rhythm bio, has observed a researcher there individual differences between the sample through its position in the session physical and weakness in the carrying capacity of speed in Allaabn, so felt researcher to use intensity appropriate training in accordance with the rhythm of bio-edition physical development carry speed because of their importance in the game of football.

The sample was selected intentional way and make the test before me on the 20 players from the University of Technology team for the academic year 2011/2012, and then the sample was divided into

two groups control and experimental manner pairing and underwent the experimental group to the training program prepared by the researcher.

After the appropriate use of statistical methods the researcher to several conclusions, determined the existence of a positive effect of the training curriculum in the development of carrying speed of the sample, which led to the emergence of significant differences in favor of tests posteriori .

The researcher recommended further research in this area and for different age groups, and to find out the impact of training programs inhalers in a scientific and thoughtful on other samples to match the level of the player and the quality of efficiency to get the best results.