

ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات مركبة في تطوير كفاءة بعض متغيرات الرئة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والأداء المهاري لشباب نادي الديوانية بكرة القدم

بإشراف
أ.د. عبد الله حسين اللامي

الباحث
عماد عودة جودة

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارينات المركبة في تطوير كفاءة بعض متغيرات الرئة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب، وقد افترض الباحث ان للتمارين المركبة تأثير في تطوير كفاءة بعض متغيرات الرئة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ والبالغ عددهم (٢٠) لاعب إذ تم إجراء التجانس وبعض الفحوصات للتأكد من سلامة عمل الجهاز التنفسي ، وقد عمد الباحث إلى إجراء أكثر من تجربة استطلاعية فقد تركزت التجربة الاستطلاعية الأولى للتأكد من إمكانية إجراء الفحوصات الخاصة بالجهاز التنفسي بواسطة جهاز سبيروميتر والتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك تعرف اللاعبين على طريقة أداء الاختبار، أما التجربة الاستطلاعية الثانية فكان من أهم أغراضها تحديد الشدة القصوى لكل تمارين بدني مستخدم ، ومعرفة زمن الاستشفاء لكل لاعب فضلاً عن معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث .

وللكشف عن متغيرات الرئة اذ تم قياس متغيرات الرئة للاعبين بواسطة جهاز سبيروميتراللكتروني، وللتعرف على مدى تطور مستوى الأداء المهاري لأفراد المجتمع أجرى الباحث الاختبار القبلي يوم الجمعة الموافق ١٢ / ٢ / ٢٠١٠ الساعة الرابعة عصرا في ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية القادسية وقياس كفاءة متغيرات الرئة وذلك بواسطة جهاز (سبيروميتر) يوم الاثنين الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠١٠ في عيادة الدكتور خزرج عبد الحميد الخزرجي بعدها تم تطبيق مفردات التمرينات المركبة خلال (٣٦) وحدة تدريبية وبعد ذلك أجرى الباحث الاختبار البعدي يوم الأربعاء الموافق ١٢ / ٥ / ٢٠١٠ الساعة الرابعة عصرا تحت الظروف نفسها التي تم بها إجراء الاختبار القبلي كما تم إجراء قياس متغيرات الرئة بواسطة جهاز السبيروميتر يوم السبت الموافق ١٥ / ٥ / ٢٠١٠ تحت الظروف نفسها التي تم بها إجراء الاختبار القبلي .

وفي ضوء ماتقدم فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

✚ ان للتمرينات المركبة أثر ايجابي في تطوير متغيرات الرئة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب.

✚ طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة ساهمت بشكل ايجابي ومباشر في تطوير المتغيرات

✚ المبحوثة للرئة والأداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .



Abstract

THE EFFECT OF COMPLEX EXERCISES IN DEVELOPING SOME QUALIFICATION OF LUNG CHANGES AND THE PERFORMING SKILLS TO THE YOUTH OF AL DIWANIYAH FOOTBALL CLUB

Researcher
Emad Oda Joda

Supervisor
Prof. Dr Abd allah Hussain



1431

2010

This study aim to know the effect of complex exercises in developing some of lung changes and the performing qualifications to the youth of football players. The researcher suppose that the complex exercises effects in developing the qualification some lung changes and performing skills to the youth players of football.

The researcher uses the experimental curriculum it's being the suitable curriculum to solve the research problem, and the researcher specify the community of the research and they are the youth players of al diwaniyah football club to sport season 2009/2010 and their number (20) players , then as awhile they homogeneity and some checks

To be confirmed of their breathe system safety, and the researcher demands to do more than one exploration experiments and the first exploration experiments concentrate on their ability to do special checks to breathe system by spirometer to certain for the safety of sets and equipments that used for purpose and also the players know the way of doing the test. But the second exploration experiments it's their important purposes to specify the maximum strength to each body exercise used . and to know the treatment time to each player instead of knowing field difficulties that face the researcher .

And to discover lung changes that measured the players lung changes by electronic spirometer and also to know the capacity of performing skills level to the member of the society , the researcher perform the earlier test on Friday 12/ 2/2010 at 4:00 p.m o'clock in college of sports in al Qadissiyah university and measuring the qualifications of lung changes by spirometer on Monday 15/2/2010 in (Dr. Khazraj Abd Al hameed Al khazraji) clinic then they apply the terms of complex exercises during (36) training course , after that the researcher performs the latest test and measures lung changes by spirometer on Saturday 15/5/2010 under the same circumstances that they do in the earliest test.

For what had mentioned above the researcher reaches to several conclusions : specially :

- * complex exercises contributed in developing lung changes and performing qualifications to youth players of football.
- * the period training way that decrease in strength effects positively and directly in developing the researched lung changes and performing qualifications to the youth players of football.