

بعض

# الجانب النظري المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة

.....برقم

جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التعليم العالي والبحث العلمي  
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

تأثير العمر الزمني للرياضي على  
بعض المتغيرات الوظيفية لدى  
لاعبي كرة القدم

( دراسة ميدانية على لاعبي نادي راند بسكرة لكرة القدم (فئة الأواسط ، فئة الأشبال ، فئة الأكابر ) ، ولاية بسكرة )

تحت إشراف

- د . جمالي مرابط -

من إعداد :

جزار منير

السنة الجامعية : 2020 / 2019

# بسم الله الرحمان الرحيم

وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ  
( عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ )

(سورة النمل: 15)

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات, وبفضله تنزل الخيرات والبركات, وبتوفيقه تتحقق المقاصد والغايات, الحمد لله الذي أنار لي طريقي و كان لي أحسن عون

الى الذي قال الله عز وجل عنهما: " **وبالوالدين إحساناً** " الى كل من علمني و رباني و ساندني و كانا شمعة تحترق لتضيء طريقي، الى من أكن لهما مشاعر التقدير و الاحترام، الى أمي وأبي الكريمين حفظهما الله لي

الى إخوتي و أخواتي الأعزاء الى كل أقاربي و أهلي الأحباء الى مدربي القدير : **نوفة ربيع** الذي كان له الفضل و العون القدير الى جميع أصدقائي و زملائي دون استثناء وجميع من وقفوا بجانبني و ساندوني بكل ما يملكون و في أصعدة كثيرة ولو باليسير

الى كل طالب علم يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى...

ولا ينبغي أن ننسى أساتذتي الكرام و المخلصين الذين لم يبخلوا في مد يد العون إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح

الى كل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع و أسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير وان يعود بالنفع للطلبة للتدريب الرياضي المقبلين على التخرج

### شكر و عرفان:

إذا كان من الواجب الشكر فالشكر لله على منه علينا بنعمه الفياضة  
نحمده بكرة و عشيا الحمد لله على إحسانه و الشكر له على توفيقه  
و امتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه  
و نشهد أن سيدنا و نبينا محمد عبده و رسوله صلى الله عليه و على  
آله و أصحابه و أتباعه و سلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل المتواضع  
أتقدم بجزيل الشكر الى والداي الكريمين الذين أعانوني و شجعوني  
على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح كما أتوجه بالشكر لأهل  
الفضل فاخص في هذا المقام بالشكر الجزيل و الامتنان الغفير الذي  
شرفني بإشرافه على مذكرة بحثي رغم أن واجباته أكثر من وقته  
الأستاذ الدكتور " جمالي مرابط " الذي لم يبخل علي بتوجيهاته العلمية  
التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل، وكان  
صدره رحبا في كل صغيرة و كبيرة الذي لن تكفي حروف هذه  
المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علي ، من دون أن ننسى الشموع  
والشموس التي تشرفني بالتلمذ على يديها واخص بالذكر :  
الأستاذ و الأستاذ الفاضلين اللذان تكبدا عناء قراءة هذه  
المذكرة و مناقشتها و الجهد في التدقيق و إثراء هذا البحث شكلا و  
مضمونا ،

كما أتوجه بخالص شكري و تقديري إلى كل من ساعدني من قريب أو  
من بعيد على إنجاز و إتمام هذا العمل و اخص بالذكر " عمي عبد  
الناصر "

الى كل أساتذتي الكرام خلال مسيرتي في التعلم الذي كان لهم  
الفضل الوفير وزملائي و أصدقائي المخلصين.

<b>الفهرس</b>	
<b>الاهداء</b>	<b>أ</b>
<b>الشكر</b>	<b>ب</b>
<b>قائمة المحتويات</b>	<b>ج</b>
<b>قائمة الجداول</b>	<b>د</b>
<b>قائمة الأشكال</b>	
<b>مقدمة</b>	

<b>الصفحة</b>	<b>الجانب التمهيدي</b>
5	1- الإشكالية
8	2- تساؤلات البحث
8	3- فرضيات البحث
8	4- أهداف البحث
9	5- أهمية البحث
9	6- مصطلحات و مفاهيم البحث
10	7- الدراسات السابقة و التعليق عليها
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : العمر الزمني و كرة القدم</b>	
	<b>تمهيد</b>
	29
	<b>1- المراهقة</b>
	29
	<b>1-1- اصطلاح المراهقة</b>
	29
	<b>1-2- الفرق بين المراهقة و البلوغ</b>

30	
2- مراحل المراهقة	30
2-1- المرحلة الأولى	31
2-2- المرحلة الثانية	31
3- مرحلة الشباب	32
4- خصائص مرحلة الشباب	32
4-1- الخصائص الجسمية	32
4-2- الخصائص النفسية	33
4-3- الخصائص العقلية	34
4-4- الخصائص الاجتماعية	34
5- كرة القدم	36
6- طبيعة الأداء في كرة القدم	37
7- الدور الصحي للرياضة	37
خلاصة	38
<b>الفصل الثاني : بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم</b>	
تمهيد	39
1- الجهاز القلبي الوعائي	39
2- تكوين الجهاز الدوري القلبي	39
2-1- القلب	39

3- مؤشر معدل ضربات القلب 39
4- العوامل التي تؤثر على ضربات القلب 40
5- الخصائص المورفولوجية للقلب الرياضي 41
5-1- ظاهرة التمدد و الاتساع 41
5-2- حجم القلب الرياضي 41
خاتمة 42
<b>الجانب التطبيقي</b>
تمهيد 45
1- الدراسة الاستطلاعية 45
2- الدراسة الأساسية 45
2-1- منهج البحث 45
3- مجتمع و عينة البحث 46
3-1- مجتمع البحث 46
3-2- عينة البحث 46
3-3- طريقة اختيار العينة 46
3-4- خصائص العينة 47
4- مجالات البحث 48
4-1- المجال الزمني 48

4-2- المجال المكاني	48
4-3- المجال البشري	48
5- متغيرات البحث	48
5-1- المتغير المستقل	48
5-2- المتغير التابع	48
6- أدوات البحث	48
7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة	50
7-1- الصدق و الثبات	50
8- الأساليب الإحصائية	51

<b>الفصل الرابع : عرض و تحليل نتائج البحث</b>	
تمهيد	53
1- عرض و تحليل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب	54
2- عرض و تحليل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي	55
3- عرض و تحليل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي	56
<b>الفصل الخامس : مناقشة النتائج و تفسيرها</b>	
تمهيد	58
1- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب	59
2- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي	59
3- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و مؤشر	

60	ضغط الدم الانبساطي
62	الاستنتاجات
63	خلاصة عامة
64	التوصيات و الاقتراحات
65	صعوبات الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
47	يوضح خصائص عينة البحث	01
50	يوضح الجدول نتائج قيمة ألفا كرونباخ للمتغيرات الوظيفية	02
54	يوضح الجدول نتائج الدراسة الاستطلاعية	03
54	يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب	04
55	يوضح نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي	05
56	يوضح نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي	06

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
47	يوضح خصائص عينة البحث	01
54	يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب	02

بعض

## الجانب النظري المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

55	يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي	03
56	يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي	04

# مقدمة

## مقدمة :

أخذت كرة القدم حيزا شعبيا كبيرا ما تؤثر و تتأثر بعدة مجالات منها الاجتماعية ، الثقافية ، الاقتصادية وحتى السياسية و الدليل على ذلك وضع أموال طائلة تحت تصرف هذه اللعبة ناهيك عن مبادرة الكثير من المؤسسات بالتخصص في مجال الرياضة عامة و كرة القدم خاصة كالإعلام من مرئي ، مسموع ، ومكتوب .

كل ذلك فرض على القائمين على اللعبة من مسيرين ، مدربين وحتى اللاعبين من إظهار مهاراتهم وقدراتهم وخبراتهم بشكل أفضل وأميز

وصار المدربون يبحثون عن عصارات الأفكار ، الطرق و الوسائل من أجل الحصول على الأداء الأمثل للوصول إلى المستوى العالي هذا مالم يتجسد في كرة القدم الجزائرية .

حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم خاصة على التحكم في عدة جوانب منها الوراثة ، التقنية ، البدنية ، التكتيكية ، الفسيولوجيا ، التربوية ، المورفولوجية ، وحتى العقلية المعلوماتية . [ CITATION AGN79 \ 1036 ]

حيث يعتمد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء التدريب ((مزاولة النشاط البدني)) بهدف استكشاف التأثير المباشر من جهة والتأثير البعيد المدى من جهة أخرى والذي تحدثه التمرينات البدنية أو الحركة بشكل عام على وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة . [ CITATION أبو5121\99 \ 65 p ]

ويتميز الضغط الدموي بنوعين هما الضغط الدموي الانقباضي وهو الضغط الحاصل نتيجة لانقباض البطين ودفق الدم إلى داخل الأوعية الدموية وكذلك مقاومة جدران الأوعية الدموية " الشرايين" لمرور الدم فيها و يبلغ معدل الضغط الانقباضي بحدود (100-140 ملم زئبق) وقد يكون أقل من ذلك عند الرياضيين والنساء، والنوع الثاني من الضغط الدموي هو الضغط الانبساطي وهو الضغط الحاصل نتيجة انبساط العضلة القلبية في الدورة القلبية وتقلص الشرايين المحيطة ، وهو الأكثر أهمية حيث أنه يعبر أكثر من الضغط الفعلي داخل القلب والأوعية الدموية ويقدر معدل الضغط الانبساطي بحدود (60- 90 ملم زئبق) . [ CITATION حنا5121\90 \ 90 p ]

تعتبر مرحلة الرشد المرحلة التي يكون للفرد فيها القدرة على النشاط البدني والتي لا تتطلب القوة الجسمية فحسب وإنما تتطلب الصحة والتحمل فإنها تصل إلى حدها خلال هذا الطور نجد أن عدد من الوظائف الحيوية تصل إلى نهايتها القصوى خلال الرشد المبكر . [ CITATION فوا5121\95 \ 22 p ]

و مما سبق ذكره فقد جاءت هذه الدراسة التي هي بعنوان : **تأثير العمر الزمني للرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم ، و التي من خلالها سنحاول الكشف إن كان هناك تأثير للعمر الزمني على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم .**

بعض

الجانب النظري  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

# الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية .
- 2- تساؤلات البحث .
- 3- فرضيات البحث.
- 4- أهداف البحث .
- 5- أهمية البحث .
- 6- مصطلحات و مفاهيم البحث .
- 7- الدراسات السابقة و التعليق عليها .

#### 1- الإشكالية :

كلمة النمو اصطلاح بيولوجي يختص بالزيادة الجسمية الملحوظة في حجم أو تركيب الكائن الحي في فترة من الزمن. وقد جاء في لسان العرب لابن منظور: نَمَى - ينمي - نميا ونماء وقالوا ينمو نموا بمعنى زاد وكثر. وأنميت الشيء ونميته جعلته ناميا. وورد في

(المعجم الوسيط ، 1973، ص: 956) نما الشيء نماء بمعنى زاد وكثر. ويقال: نما الزرع ونما الولد.

وكما تلاحظ ، فإن عملية النمو تشتمل على شيئين اثنين هما : الزيادة والتغير. فعندما ينمو الكائن يزداد حجما وبالوقت نفسه يتغير من حال إلى حال أو تتغير وظيفته (lerner & hultsh 2003) وكلما نما الإنسان تصبح عضلاته وعظامه وشحمه أثقل وزنا ولكنها تحتفظ بشكلها الأساسي خلال فترة الحياة . وبالوقت نفسه الذي تزداد فيه الخلايا عددا عند الفرد تتغير الوظائف التي يستطيع القيام بها وتتنوع إذ يصبح مع الزمن قادرا على الحبو والزحف والوقوف والمشي والجري.]

CITATION سام\ 5121\ 14 \ 52-53 p ]

لنمو مظهران يتضحان من تعريف النمو هما : المظهر البنائي حيث التغيرات الجسمية والعضوية و المظهر الوظيفي وهي الوظائف التي تترتب على العضو عند بلوغ مرحلة القدرة. وبذلك نجد أن القدمين لن يستطيعان حمل الطفل إذا لم يصل العضو للنمو الكامل. [CITATION ثام\ 5121\ 15 \ 20 p ]

لدراسة مراحل النمو أهمية بالغة بالنسبة للمشتغلين بكثير من ميادين العلم المختلفة، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي ، ومدرس التربية الرياضية والقارئ والآباء وغيره ، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلا كان أم مراهقا تساعد على توجيهه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه

ومع المجتمع الذي يعيش فيه. [CITATION مرو\ 5121\ 02 \ 11 p ]

ومن اجل جعل أهمية كبرى في تكوين البنية الصحية والسليمة للطفل يجب الأخذ بعين الاعتبار الفئة العمرية وما يناسبها من تمارين ونشاطات بدنية كالآتي :

في حوالي السنة 2 و 3 ، يسيطر الطفل على تنقلاته فيتعلم المهارات الأساسية مثل الرمي، الجري، الوثب والنزول والتسلق وقيادة دراجة بثلاث عجلات فيكون الطفل مسرورا ويحس بلذة وفرح لما يفعله ويصبح قادرا على القيام بنشاطات مختلفة، وفي حوالي 4-5 سنوات ربما يرفض الرياضة البدنية ولكن يمكن تعليم الطفل تدريجيا رياضة مسلية كتدريبه على التزلج أو عددا من النشاطات الرياضية الأخرى، والتي تحتاج إلى متدربين متخصصين . من 6 إلى 9 سنوات تتميز هذه المرحلة بأن لديه المقدرة على الحفظ، التذكير، واتخاذ القرار، حيث يمكن تعليم الطفل بعض الخطط البسيطة في لعبة كرة القدم أو السلة وله المقدرة أيضا في تعليم السباحة .

من 10 - 12 سنة تمتاز هذه المرحلة بالنمو، لذلك يجب التركيز على إعطاء المهارات الحركية للألعاب

المختلفة دون التركيز على قواعد اللعبة حيث يمكن للطفل الاشتراك في سباق الجري والتسلق ورياضة التجديف.

13-18 سنة تتميز هذه المرحلة بالتركيز على مهارات الألعاب المختلفة ومعرفة قواعد اللعب ويتمني الوصول إلى المستويات العليا من الإنجاز مع مراعاة طبيعة اللعب أو الرياضة الممارسة ففي هذه المرحلة يتمكن الطفل اللعب ضمن فريق كرة سلة وركوب الخيل وكرة القدم وغيرها. [ CITATION 5121\14 384-385 p ]

يتكون الجهاز الدوري من القلب و الأوعية الدموية التي يجري فيها الدم تحت تأثير ضغطه المنتظم من القلب، حيث يبدأ الدم رحلته من القلب مندفعاً في الشرايين، و ينتهي رحلته عائداً إلى القلب عن طريق الأوردة.

القلب عضو أجوف مخروطي الشكل يوجد في منتصف الصدر تقريباً بين الرئتين، حيث يقع ثلث منه على يمين خط منتصف الجسم و المثلثان والباقيان على يساره. ينقسم تجويف القلب إلى أربع تجويفات ففي أعلى يوجد الأذنين، وأسفلهما البطينان، و ينقسم القلب بحاجز طولي إلى نصفين أيمن وأيسر، حيث يمتلئ النصف الأيمن بالدم الوريدي غير المؤكسد، و الأيسر بالدم الشرياني المؤكسد. الأوعية الدموية هي عبارة عن قنوات تنقل الدم من القلب إلى الأنسجة (الشرايين) والعكس (الأوردة) وتنقسم الأوعية الدموية إلى الشرايين و الشريانات و الأوردة و الوريدات، بالإضافة إلى الشعيرات الدموية.

الشرايين هي قنوات تنقل الدم من القلب إلى الأنسجة وعادة تحمل دم مؤكسد، فيما عدا الشريان الرئوي الذي يحمل دم غير مؤكسد، وجدار الشريان أسمك من جدار الوريد، و أضيق منه في قطره الداخلي، للشريان نتيجة لانقباض و انبساط الألياف العضلية الموجودة في جداره، وتنقسم الشرايين إلى الشريانات التي تنتهي في الشعيرات الدموية التي يحدث خلال جدارها الرقيق المكون من طبقة واحدة من الخلايا تبادل المواد والغازات.

الأوردة تبدأ عند نهاية الشعيرات الدموية في صورة أوردة صغيرة، ثم أوردة مجمعة ثم تصب في الأوردة الكبيرة حتى تتجمع، و تصب في الوريدان الأجوف العلوي و السفلي. وتختلف هذه الأوردة في كمية النسيج العضلي والنسيج الضام، ففي الأوردة الصغيرة يوجد قليل من النسيج العضلي اللاإرادي. وفي الأوردة الكبيرة يوجد طبقة عضلية سميكة لها القدرة على الانقباض، وتضيق قطر الوريد، فيوجد في الأوردة الطرفية صمامات تمنع رجوع الدم إلى الأنسجة، ومن أهم وظائف الأوردة أنها تحتوي على أكثر من 25-70% من حجم الدم

الكلبي في الأحوال الطبيعية، ولذلك يطلق عليها الخازنة، كما تشمل الأوردة الرئوية حوالي 15% من حجم الدم الكلبي. [ CITATION سعد\06\11\50-55 p 5121 ]

من خلال الأبحاث و الدراسات التي أجريت في هذا المجال أمكن التعرف على أهمية الشعيرات الدموية الدقيقة المنتشرة في العضلات الهيكلية والناعمة حيث ينساب الدم خلالها ليصل إلى كل خلية من خلاياها لإتمام عمليات البناء والهدم بداخلها أثناء فترات الراحة و عند القيام بالمجهود البدني، وفي الغالب فإن هناك عوامل تنظم أسلوب وميكانيكية الدور الهام الذي تلعبه الشعيرات الدموية لتظل خلايا الجسم تعمل وتقوم بواجباتها المختلفة المرتبطة بنوعية العمل التي تؤديه داخل الجسم. [ CITATION بها\09\5121\139 p ]

الدم و هو من الأنسجة الرابطة السائلية ولكنه أكثرها ديناميكية وتخصصا في الجهاز الناقل. وتضاف للدم في كل لحظة عشرات الأنواع من المواد المختلفة من القناة الهضمية على شكل نواتج هضم المواد الغذائية المختلفة كما يضاف إليه الأكسجين من الرئتين و هرمونات عديدة. وتزال من الدم أنواع مختلفة من المواد على شكل فضلات وتطرح بواسطة الكليتين مع البول أو CO<sub>2</sub> بواسطة الرئتين. و على الرغم من الإضافة والطرح يبقى الدم محافظا على تركيبه ومكوناته وخصائصه. و يشكل الدم المحيط الداخلي للجسم الذي يتميز بالثبوتية بالرغم من تبدل المحيط الخارجي. ويشكل الدم حوالي 5 لترات وحسب وزن الجسم (يبلغ 7.7% من وزن الجسم). [ CITATION صبا ]

[ p 154 \ 5121 \ 14 ]

يعرف ضغط الدم على أنه القوة التي يسلطها الدم على جدار الوعاء الدموي فكلما انقبض البطين الأيسر فإنه يدفع الدم يقدر ب(7 ملم ) دم إلى الشريان الأبهر وهذا يضاف إلى الدم الموجود أصلا في الشريان الأبهر ونظرا لمرونة جدار الشريان الأبهر لوجود النسيج المطاطي في تكوينه ولمقاومة الشريانات لحركة الدم بعيدا عن القلب ذلك لاقتصار تكوينه جدارها على النسيج العضلي الأملس والبطانة فإن الدم سيولد ضغطا على جدار الشريان الذي يزداد مع زيادة كمية الدم ، ومع ارتخاء عضلة البطين الأيسر يعود الجدار المطاطي إلى وضعه الطبيعي ضاغطا على الدم ودافعا إياه في اتجاه الشريانات وبذا يقل الضغط تدريجيا حتى يعود إلى البطين إلى الانقباض ثانية ليؤدي إلى ارتفاع الضغط مرة أخرى ،وعليه فإن ضغط الدم على جدران الشرايين غير ثابت حتى مع الدورة القلبية الواحدة متذبذبا بين ضغط عالي وضغط منخفض حيث يطلق على الأول بضغط الدم الانقباضي ( العالي ) يتوافق مع انقباض القلب الذي تحدده المصادر معظمها ب( 120 ملم زئبق (systolic Blood pressure) في حين يطلق على الثاني بضغط الدم الانبساطي (الواطئ) (diastolic Blood

(pressure)- الذي يتوافق مع انبساط القلب الذي تحدده المصادر معظمها ب (80) ملم زئبق، يعتمد ضغط الدم على كمية الدم المدفوعة من القلب ومقاومة الأوعية الدموية للدم التي تعتمد بالأساس على القطر الداخلي للوعاء الدموي، يعبر عن هذه العلاقة حسابيا من أن ضغط الدم يساوي حاصل ضرب النتاج القلبي في المقاومة الوعائية . [ CITATION زيا5121\17 p 15 ]

خلال مرحلة النمو تبدو ظاهرة الفروق الفردية واضحة، وعلينا أن نتعامل مع هذه الاختلافات بنوع من الحذر و الاهتمام حيث يتطور النمو من الطفولة إلى البلوغ بمعدلات مختلفة، لذلك تطرقنا لتساؤلنا الرئيسي التالي:

**هل يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟ .**

### 2- التساؤلات الفرعية :

- هل يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأواسط خلال مرحلة الراحة

التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

- هل يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأشبال خلال مرحلة الراحة

التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

- هل يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأشبال وفئة الأواسط خلال مرحلة الراحة

التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

### 3- الفرضيات :

- يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

- يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأواسط خلال مرحلة الراحة

التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

- يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأشبال خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر

الزمني ؟

- يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأواسط وفئة الأشبال خلال مرحلة الراحة

التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

### 4- الأهداف :

- معرفة إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟
- الوقوف إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأواسط خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟
- إظهار إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأكاير وفئة الأشبال خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟
- معرفة إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين فئة الأواسط وفئة الأشبال خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني ؟

### 5- أهمية البحث:

- الحديث عن الفئات العمرية لعينة البحث.
- قياس بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب ، الضغط الانقباضي ، الانبساطي).
- المقارنة بين نتائج بعض المتغيرات الوظيفية لوحدات عينة البحث.

### 6- المصطلحات والمفاهيم الدراسية:

**ضغط الدم :** يشير ضغط الدم إلى القوة التي تحرك الدم خلال الجهاز الدوري ومن الملاحظة أن ضغط الدم في الشرايين arteries يكون أعلى منه في الأوردة veines ، حيث ينساب الدم fluctuate خلال الشرايين نتيجة انقباض و ارتخاء عضلة القلب. [ CITATION محم98 \l 70 p 5121 ]

**تعريف ضغط الدم :** هو القوة المحركة للدم نتيجة انقباض وارتخاء عضلة القلب في الجهاز الدوري.

**ضغط الدم الانقباضي (الشرياني) systolic Blood pressure (sbp)**

وهو الضغط الأعلى ، ويظهر عندما يدفع القلب الدم الشرياني من البطين الأيسر إلى الشريان الأورطي، ومن البطين الأيمن إلى الشريان الرئوي (و يظهر مع الصوت الأول للقلب) .

**تعريف ضغط الدم الانقباضي :** هو ضغط الدم أثناء انقباض القلب.

**ضغط الدم الانبساطي: diastolic Blood pressure (DBP)**

هو ضغط الدم الأقل ويبلغ (80 مم /زئبق ) و يقع بين ضربات القلب. [ CITATION محم98 \l 5121 \p 71 ]

**تعريف ضغط الدم الانبساطي :** هو ضغط الدم أثناء انبساط القلب.

**معدل نبض القلب: rate heart beat**

يعرف معدل نبض القلب بأنه : ( معدل انتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطي - عند اندفاع الدم إليه من البطين الأيسر - إلى جدران الشرايين ) . [ CITATION أم5121\03 \ p 165 ]  
**تعريف معدل نبض القلب :** هو عدد دقات القلب خلال دقيقة واحدة.

**النمو: لغة:** نما الشيء - نماء ، ونموا زاد وكثر  
**اصطلاحاً :** يمكن تعريف النمو على أنه تتابع لمراحل معينة من التغيرات التي يمر بها الكائن الحي في نظام واتساق (Lerner & hultsh 2003) بينما عرفه آخرون على أنه تلك التغيرات الإنشائية البنائية

التي تسير بالكائن الحي إلى الأمام حتى ينضج.  
**تعريف النمو :** هو تتابع لمراحل من التطورات التي تطرأ على الإنسان في نظام واتساق.  
العمر: بالضم جمع أعمار، المدة التي مضت على الولادة. (المعاني، 2020 ) .

الزمن: هو المدة من الوقت بين حدثين. ( nasainarabic ،2020 ) .  
**التعريف العمر الزمني :** يشير العمر الزمني (chronological Age) إلى الفترة الفعلية التي انقضت منذ فترة الولادة إلى الوفاة.

## 7- الدراسات السابقة والتعليق عليها

**الدراسة الأولى :** دراسة عبد العزيز زبير ، جامعة محمد خيضر- بسكرة 2019 ، تأثير العمر الزمني على سكر الدم من خلال بعض الفئات العمرية لدى لاعبي كرة القدم .

**مشكلة البحث :** هل يوجد اختلاف في مؤشر سكر الدم يعزى للعمر الزمني و ذلك من خلال بعض الفئات العمرية لدى لاعبي كرة القدم بفترتي الراحة وما بعد الجهد ؟

## أهداف الدراسة :

- معرفة إن كان هناك اختلاف في مؤشر سكر الدم بين مختلف الفئات العمرية بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث .

- معرفة إن كان هناك اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 17 سنة و فئة اقل من 19 سنة بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

- معرفة إن كان هناك اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 19 سنة وفئة الأكبر بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

- معرفة إن كان هناك اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 17 سنة وفئة الأكبر بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

**فروض البحث :** - يوجد اختلاف في مؤشر سكر الدم بين مختلف الفئات العمرية بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

- يوجد اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 17 سنة و فئة اقل من 19 سنة بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

- يوجد اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 19 سنة وفئة الأكبر بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

- يوجد اختلاف في مؤشر سكر الدم بين فئة اقل من 17 سنة وفئة الأكبر بفترتي الراحة وما بعد الجهد لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث.

**منهج البحث :** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لتدخله في رفع شدة التمرين .

### عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة الدراسة في 30 لاعبا من نادي وفاق فرفار من دائرة طولقة الناشط بقسم الجهوي الثاني لرابطة باتنة مقسمة ثلاث فئات عمرية مختلفة , احتوت كل فئة 10 لاعبين وكانت كالآتي :

- أفراد العينة الأولى : 10 لاعبين من فئة الأكبر.

- أفراد العينة الثانية: 10 لاعبين من فئة اقل من 19 سنة.

- أفراد العينة الثالثة: 10 لاعبين من فئة اقل من 17 سنة.

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المقصودة (عينة قصدية )

**أداة البحث :** جهاز الكتروني من نوع (contour plus) لقياس تركيز السكر في الدم.

**نتيجة البحث :** العمر الزمني يؤثر في مستوى سكر الدم وان له تأثير كبير في مستوى الرياضي كما أن نسبته في الدم لها عدة دلالات وظيفية وفسولوجية على جسم الإنسان بصفة عامة وعلى الرياضيين بصفة خاصة ينبغي تتبعها بدقة لتعود بالفائدة على مستوى الرياضي وصحته.

**توصية :** ضرورة الاهتمام بقياس مستوى السكر للاعبين كرة القدم في مختلف مراحل الموسم الرياضي والاستعانة بها لاكتشاف الحالة البدنية و التكيفات الحاصلة على مستوى من الإنجاز .

### نقد وتعليق على الدراسة:

تختلف هذه الدراسة عن دراستنا في المتغير التابع حيث يدرس الباحث عن اختلاف في سكر الدم ودراستنا تتحدث عن ضغط الدم الانقباضي والانبساطي والنبض القلبي وأدوات جمع البيانات ،وتتشابه من حيث المتغير المستقل العمر الزمني.تهدف هذه الدراسة إلى وجود اختلاف لسكر الدم بين الفئات أكبر وأقل من 19 وأقل من 17 سنة ودراستنا تهدف لمعرفة إن كان هناك اختلاف في ضغط الدم والنبض القلبي بين الفئات أكبر و أشبال و أواسط .

### الدراسة الثانية

مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد الثالث والعشرون. علي فؤاد فائق، محمد غني حسين.

تمرينات خاصة لتطوير الأنظمة الهوائية و اللاهوائية وأثرها في بعض المتغيرات الوظيفية

والقدرات البدنية للاعبين لفئة الشباب ( 66-69 ) سنة بكرة القدم .

### هدف البحث:

- إعداد تمرينات لتطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية تتلاءم وقدرات عينة البحث .

- معرفة تأثير تمرينات في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة القدم .

### فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعات البحث في بعض

المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين من عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث في بعض المتغيرات

الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين من عينة البحث ولصالح المجاميع التجريبية.

### منهج البحث: المنهج التجريبي

**عينة البحث:** اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الصليخ لفئة الشباب ، والذي بلغ عددهم 28 لاعبا. وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

**الاستنتاجات :** في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية والوظيفية التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصلت

الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1. وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبار القدرات البدنية واختبارات القدرات الوظيفية.
2. وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في نتائج اختبار القدرات البدنية والوظيفية ، مما يدل على تأثير التمرينات التدريبية التي طبقت في تطوير القدرات البدنية والوظيفية.
3. حققت المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً في قدرات الهوائي واللاهوائي نتيجة لتطبيق تمرينات لتنمية القدرات البدنية مما أدى ذلك إلى تطور ملحوظ في المؤشرات الوظيفية قيد البحث .

### التوصيات :

1. الاهتمام بتنمية القدرات اللاهوائية والهوائية ضمن الوحدات التدريبية بصورة أكبر لما لها من تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية .
  2. التأكيد على اعتماد المتغيرات البيوكيميائية لدى اللاعبين عند تقنين الأحمال التدريبية.
  3. إجراء مثل هذه الدراسة علي فعاليات أخرى بمراحل سنوية مختلفة.
- نقد وتعليق على الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي وهذا تشابه مع بحثنا , درس تطوير الأنظمة الهوائية و اللاهوائية و القدرات البدنية في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين في حين ندرس تأثير العمر الزمني على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين ,اختلفنا في أهداف بحثنا حيث تهدف دراستنا إلى معرفة الاختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية بين الفئات السنوية أكابر أواسط وأشبال وهدف هذه الدراسة هو معرفة تأثير تمرينات في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين لكرة القدم.

### الدراسة الثالثة:

عزاز عبد القادر، هيشور عبد الحميد. (2016). جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم. دور ممارسة كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لدى كبار اللاعبين.

**إشكالية البحث :** هل المستويات الوظيفية للاعبين القدامى الممارسين لكرة القدم أفضل من المستويات الوظيفية لغير الممارسين لكرة القدم ؟.

### أهداف البحث:

- معرفة مستوى المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم.
- معرفة مستوى المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم.
- إيضاح طبيعة الفروق في مستوى المتغيرات الوظيفية ما بين العينة الممارسة وغير الممارسة لكرة القدم من 40 إلى 50 سنة.

### الفرضيات:

- مستوى المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم أفضل من مستوى المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد العينة الغير ممارسة لكرة القدم.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المتغيرات الوظيفية بين أفراد العينة الممارسة و أفراد العينة غير ممارسة لصالح العينة الممارسة.
- منهج البحث:** في البحث هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي بالمشح والدراسات المقارنة.
- أدوات البحث:** وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاختبارات الخاصة بالمتغيرات الوظيفية .
- أهم النتائج:** فقد دلت نتائج البحث على أن لممارسة كرة القدم دور ايجابي على بعض المتغيرات الوظيفية ولكن يجب أن تكون منظمة و مستمرة لكي تطور وتحسن مستوى اللياقة الوظيفية أكثر و أحسم من الممارسة خلال المنافسة فقط و بمعدل مرة واحدة في الأسبوع.
- أهم التوصيات:** ممارس كرة القدم والغير ممارس عليه القيام بحصص تدريبية تتخلل أسبوع المنافسة حتى يكون لممارسته دور ايجابي وفعال على المتغيرات الوظيفية. وكذلك وعلى تحسين أدائه من أجل تحقيق النتائج الايجابية مما يساهم تحسين لياقته و صحته.

### نقد وتعليق على الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالمشح والدراسات المقارنة واعتمد على الاختبارات الخاصة بالمتغيرات الوظيفية واستخدمت في بحثي المنهج التجريبي واعتمدت على القياسات لجمع البيانات , يدرس الباحث دور كرة القدم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية ويهدف إلى معرفة مستوى المتغيرات الوظيفية بالنسبة للأفراد الممارسة والغير ممارسة لكرة القدم و نحن ندرس تأثير العمر الزمني على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ونهدف إلى معرفة إن

كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني. استخدم الباحث هنا العديد من القياسات في حين استخدمنا بعض من القياسات وتتمثل في قياس الطول والوزن و ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ونبض القلب فقط.

### الدراسة الرابعة:

ياسر عابدين سليمان. بعض المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية بمركز شباب أبو كبير بالشرقية

### هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية.

### تساؤل البحث:

ما هي المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية ؟

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق كرة القدم النسائية بمركز شباب أبو كبير الرياضي بالشرقية والمشارك في بطولة الدوري الممتاز ضمن مسابقات الاتحاد المصري لكرة القدم، وبلغ عددهن ( 20 ) لاعبة وقد استبعد الباحث (6) لاعبات لعدم الانتظام والإصابة وبذلك أصبحت عينة البحث (14) لاعبة.

### أدوات جمع البيانات:

#### - أجهزة القياس

رستاميتير لقياس الطول ، ميزان طبي لقياس الوزن ، اسبيروميتر لقياس السعة الحيوية .

اختبار الخطوة (الكلية الملكية) لقياس القدرة الهوائية ، اختبار العدو (50) ياردة لقياس القدرة اللاهوائية ، اختبار انتصاب القامة لقياس وظيفة الجهاز العصبي.

### القياسات الفسيولوجية

تم إجراء القياسات التالية:-

- الطول ( رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم ) .
- شريط قياس لقياس الأطوال (بالسنتمتر).
- الوزن باستخدام ميزان طبي معيار.
- النبض قبل وبعد المجهود باستخدام ساعة بولر Polar Tester .

- ضغط الدم قبل وبعد المجهود باستخدام جهاز "سجمو مانوميتر" الزئبقي لقياس ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ويتكون من سماعة طبية وكيس من المطاط ومنفاخ ومانوميتر - مؤشر لارتفاع أو انخفاض الضغط - وأنبوبة لتجمع الزئبق.
- القدرة الهوائية باستخدام جهاز اختبار كرامبتون .
- القدرة اللاهوائية باستخدام جهاز اختبار كرامبتون .
- السعة الحيوية باستخدام جهاز " الأسبروميتر الجاف" .
- معدل التنفس قبل وبعد الأداء باستخدام جهاز quarkcpet وجهاز السير المتحرك Treadmill لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

### الاستنتاج:

المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية بمركز شباب أبو كبير هي:-

- السعة الحيوية ، القدرة الهوائية ، النبض بعد المجهود ، القدرة اللاهوائية ، النبض قبل المجهود.
- ضغط الدم قبل المجهود ، معدل التنفس بعد الأداء ، ضغط الدم بعد المجهود ، معدل التنفس قبل الأداء .

### نقد وتعليق على الدراسة:

تختلف هذه الدراسة عن دراستنا في العينة حيث قام بدراسته على فئة النساء وهذا ينتج فروق على مستوى القياسات الفسيولوجية ، وفي عينتنا قمنا بدراستنا على فئة الذكور من 19 الى 23 سنة، واستعمل الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، و يهدف إلى التعرف على المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية . واستعملنا المنهج التجريبي وتهدف دراستنا إلى معرفة إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني . ونهدف إلى معرفة إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني. استخدم الباحث هنا العديد من القياسات في حين استخدمنا بعض من القياسات وتتمثل في قياس الطول والوزن و ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ونبض القلب فقط.

### الدراسة الخامسة:

ذو الفقار صالح عبد الحسين. مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثاني.

تأثير الأنشطة الرياضية المعدلة في تطوير بعض الصفات الحركية و المتغيرات الوظيفية لدى الأطفال المعاقين في محافظة البصرة بعمر(8-10) سنوات.

**أهداف البحث:** تأثير الأنشطة الرياضية المعدلة على بعض الصفات الحركية (القوة العضلية، القدرة الحركية، سرعة رد الفعل) بعض المتغيرات الوظيفية (معدل النبض، ضغط النبض الانقباضي والانبساطي، السعة الحيوية) لدى المعاقين حركيا بالأعمار من (8-10) سنوات.

### فروض البحث:

يؤثر برنامج الأنشطة الرياضية المعدلة إيجابيا في بعض الصفات الحركية (القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، زمن رد الفعل) وبعض المتغيرات الوظيفية (معدل النبض، ضغط النبض الانقباضي والانبساطي، السعة الحيوية) لدى المعاقين حركيا بالأعمار من (8-10) سنوات.

### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين واستخدام القياس القبلي والقياس البعدي، لملائمته لطبيعة البحث **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المعاقين حركيا بمركز المعاقين بمحافظة البصرة، وقد بلغ حجم العينة (20) طفلا للعام 2006-2007 م

### أدوات البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) . جهاز فليكسو متر لقياس رد الفعل (سم)
- جهاز سيبرو متر الجاف لقياس السعة الحيوية (ملي لتر)، جهاز ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)
- جهاز سيفجمانو متر لقياس ضغط الدم (مم/زئبق)، ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن .
- جهاز النبض الإلكتروني لقياس معدل النبض (نبضة/ق). جهاز قوة القبضة لقياس القوة العضلية (كجم).
- شريط قياس متري لقياس الأطوال (سم) كرات طيبة وزن 1,5 كغ ، كرات طائرة، كرات سلة، كرات قدم.

**الاستنتاج:** البرنامج المقترح للأنشطة الرياضية المعدلة كان له تأثيرا إيجابيا بدلالة إحصائية وأدى إلى تحسين معدل نبضات القلب وضغط الدم الإنقباضي و السعة الحيوية للرئتين للأطفال المعاقين حركيا للمجموعة الحركية.

البرنامج المقترح للأنشطة الرياضية المعدلة كان له تأثير إيجابيا بدلالة إحصائية وأدى إلى تحسين القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين و زمن رد الفعل للتلاميذ المعاقين حركيا للمجموعة التجريبية.

عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغط الدم الانبساطي للأطفال المعاقين حركياً .

### نقد وتعليق على الدراسة:

تشارك هذه الدراسة مع دراستنا في المتغير التابع (المتغيرات الوظيفية) لذلك أظفت هذه الدراسة وهي من الدراسات المشابهة ، وتهدف معرفة تأثير الأنشطة الحركية المعدلة على بعض الصفات الحركية ، تحققت فرضية دراستهم و تبين أن يوجد تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية، تشارك دراستنا وهذه الدراسة في المنهج التجريبي واختلفنا في طريقة اختيارنا للعينة ، وكلانا استخدم أدوات البحث التالية : جهاز قياس ضغط الدم و النبض القلبي وميزان الطبي لقياس الوزن ، و استخدم الباحث أدوات أخرى في دراسته.

### الدراسة السادسة:

عبد السلام حسن علي ناصر- (٢٠١٤)- جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية البدنية و الرياضية. تأثير درجة حرارة الجو على بعض المتغيرات الفسيولوجية لبعض لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز خلال فترة الصيف.

هدف هذا البحث التعرف على أثر درجة حرارة الجو على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم في الدوري الممتاز خلال فترة الصيف.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي و اختبارات قياس نبض القلب، ودرجة حرارة الجسم ، وقياس معدل التنفس و ضغط الدم.  
**عينة البحث:** اختيار العينة بالطريقة القصدية ، تكونت عينة البحث من (٨٠) لاعباً من لاعبي الدوري الممتاز بالسودان.

### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز بالسودان، والبالغ عددهم (١٤) نادي.

### وسائل جمع البيانات:

استخدم الدارس المقاييس كأداة لجمع البيانات وقد استخدم الأجهزة التالية للقياس:

ساعة إيقاف ، محرار لقياس درجة حرارة الجسم (الترمومتر) ، ميزان الضغط ، ملعب كرة قدم ميزان زنبركي .

**هدف الدراسة:** التعرف على أثر درجة الحرارة على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم بالدور الممتاز خلال فترة الصيف.

### فروض الدراسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الفسيولوجية الوظيفية لعينة الدراسة في درجة حرارة الجسم و نبض القلب وضغط الدم ومعدل التنفس في الاختبارين القبلي و البعدي ( $25^{\circ}$ - $40^{\circ}$ ).

يوجد تأثير في درجة حرارة الجسم و معدل نبض القلب و ضغط الدم و معدل التنفس لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم خلال فترة الصيف.

أهم استنتاجات الدراسة:

-يوجد تأثير لدرجة حرارة الجو على نبض لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز.

-هناك تأثير لدرجة حرارة الجو على درجة حرارة لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز.

-هناك تأثير لدرجة حرارة الجو على تنفس لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز.

-يوجد تأثير لدرجة حرارة الجو على ضغط الدم لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز .

### نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف دراسة الباحث الى التعرف على أثر درجة الحرارة على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم بالدور الممتاز لكرة القدم خلال فترة الصيف تتشابه هذه الدراسة ومذكرتنا في قياسات نبض القلب وضغط الدم ، وتختلف عن دراستنا في منهج البحث فاستخدموا المنهج الوصفي أما نحن استخدمنا المنهج التجريبي ، واختاروا عينتهم بالطريقة القصدية واخترنا عينتنا بطريقة عشوائية .

### الدراسة السابعة:

أمال صبيح سلمان.(2012). كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى. دراسة بعض المتغيرات الوظيفية وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة.

**أهداف البحث:** التعرف على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي منتخب كرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى.

التعرف على مهارة الضرب الساحق العالي بكرة الطائرة لدى عينة البحث.

معرفة العلاقة بين المتغيرات الوظيفية ومهارة الضرب الساحق العالي بكرة الطائرة.

**فروض البحث:** هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات الوظيفية ومهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة.  
**منهج البحث:** استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته لحل مشكلة البحث.

**عينة البحث:** اختار الباحث (12) لاعبا من منتخب كرة الطائرة لكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى.  
**أدوات جمع البيانات:**

ميزان طبي لقياس الكتلة صنع صيني/ جهاز لقياس معدل النبض صنع صيني.

حاسبة يدوية يابانية الصنع / ساعة توقيت إلكترونية (2)  
**صندوق خشبي ارتفاعه (40سم) / ملعب كرة الطائرة / كرات طائرة**

شريط قياس معدني 3م / شريط لاصق عرضه 5سم

### الاستنتاجات:

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عالية بين اختبار القدرة الوظيفية الأوكسجينية اللاكتيكية ومعدل النبض بعد الجهد بمهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة وهذا سببه يعود الى تحسن الحالة الوظيفية

للأجهزة الداخلية وهذا انعكس بصورة إيجابية على الأداء المهاري المتمثل بمهارة الضرب الساحق .

أظهرت النتائج أن تطور وتحسن القدرة الوظيفية اللاؤكسجينية اللاكتيكية ومعدل النبض بعد الجهد قد أسهمت في تطوير الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة.

### نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف دراستهم إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات الوظيفية ومهارة الضرب الساحق العالي بكرة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي يختلف عن دراستنا في المنهج وفي أدوات البحث فاستخدم حاسبة يدوية وساعة توقيت إلكترونية و ملعب كرة طائرة وكرات وشريط قياس معدني ،ومن أدوات البحث المتشابهة بيننا ميزان طبي وجهاز لقياس معدل النبض ،وقد تحققت للباحث فرضيته وجد أن تحسين القدرات الوظيفية تحسن مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة .

### الدراسة الثامنة:

صالح بشير سعد أبو خيط. (2006). مجلة الساتل عدد 249 .  
تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للاعبي كرة القدم الأواسط.

### أهداف البحث:

تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الأواسط. تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على مستوى بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الأواسط.

**فروض البحث:** توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم ذي المجموعتين، إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من لاعبي نادي العجيلات الأواسط لكرة القدم، والبالغ عددهم (20) لاعبا.

### أدوات البحث:

جهاز ريستامتر لقياس الطول الكلي (سم) جهاز طبي معيار لقياس وزن الجسم (كجم)

جهاز الاسبيرومتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرئتين (مل) / جهاز سفيجمانومتر لقياس ضغط الدم (مم زئبق)

**الاستنتاجات:** لبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الهوائية أثراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (معدل النبض، ضغط الدم الانقباضي، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاسـتهلاك الأوكسجين) للاعبي كرة القدم الأواسط.

إن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الهوائية أثراً إيجابياً على الصفات البدنية المتمثلة في (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي) للاعبي كرة القدم الأواسط.

### نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أواسط، واستعمل الباحث مثلنا المنهج التجريبي ولكنه اختار العينة بطريقة عمدية واستخدم الباحث أدوات بحث مشابهة لبحثنا مثل سفيجمانومتر لقياس ضغط الدم وميزان طبي لقياس الوزن وأدوات بحث مختلفة مثل اسبيرومتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرئتين و ريستامتر لقياس الطول، وقد استنتج الباحث أن هناك أثراً إيجابياً للبرنامج التدريبي المقترح في الصفات البدنية و المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط.

## الدراسة التاسعة:

يوسف لازم كماش ، عبد الكاظم جليل حسان ، عبد العباس عبد الرزاق عبود.

مجلة جامعة ذي قار العلمية. مجلد 10، العدد 3.  
تأثير برنامج تمرينات مقترح بدرس التربية البدنية على بعض الاستجابات الفسيولوجية و القدرات الحركية و النفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي.

## أهداف البحث:

تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض الاستجابات الفسيولوجية لطلبة التعليم الثانوي.  
تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الحركية لطلبة التعليم الثانوي.  
تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الشخصية.

**منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي و البعدي لمجموعتين ضابطة و تجريبية لمناسبته لطبيعة البحث.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلبة ثانوية الكفاح المرحلة الرابعة وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (20) طالبا للسنة الدراسية 2010-2011.

## أهم الاستنتاجات:

يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيرا إيجابيا على بعض الاستجابات الفسيولوجية (معدل النبض- السعة الحيوية للرئتين- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).  
يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيرا إيجابيا في مستوى القدرات الحركية .

## نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على القدرات الحركية والاستجابات الفسيولوجية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كما في بحثنا واختار عينته بالطريقة العشوائية متشابه مع بحثنا . واستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية لدى طلبة مستوى التعليم الثانوي .

## الدراسة العاشرة:

ميسم وسام سبع. طالبة ماجستير. تأثير تناول الملح على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين خماسي كرة القدم.

**هدف البحث:** التعرف على تأثير تناول ملح الصوديوم في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين خماسي كرة القدم.

**فروض البحث:** هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين خماسي كرة القدم و للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية.

**منهجية البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالأسلوب العمدى من لاعبي منتخب جامعة ديالى بخماسي كرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا.

**أدوات جمع البيانات:** ملعب خماسي كرة القدم / كرات خماسي عددهم 2 .

### الاستنتاجات:

إن للأملح المعدنية الأثر الكبير في تحسين الإنجاز الرياضي في فعاليات الزمن الطويل .

حصول تغيرات فسيولوجية، وذلك من خلال تعرض اللاعبين الي الحمل الأقصى ودون الأقصى وبدرجات الحرارة العالية، والتي يمكن أن تعود على الرياضي بالتكيفات الإيجابية .

انخفاض ضغط الدم بصورة جيدة جراء فعل كل من المغنسيوم والكالسيوم المضافة للماء.

### نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على تأثير تناول ملح الصوديوم في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين خماسي كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي مثل بحثنا، واختار عينته بالأسلوب العمدى من لاعبي منتخب جامعة ديالى البالغ عددهم 20، واستعمل الباحث الأدوات التالية: ملعب خماسي كرة وكرات واستنتج أن للأملح المعدنية الأثر الكبير في تحسين الإنجاز الرياضي في فعاليات الزمن الطويل .

### الدراسة الحادية عشر :

أحمد عبد الحميد علي، محمد صالح النجار. تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليومتر) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارة للملاكمين.

**هدف الدراسة:** التعرف على تأثير التدريب باستخدام تدريب الأثقال والبليومتري على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية و المهارة للملاكمين.

**منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة وأهداف ومشكلات البحث.

**مجتمع البحث:** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الملاكمة بمنطقة الشرقية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة والذي تتراوح أعمارهم من (16 إلى 18) سنة. وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (40) ملاكم وذلك من نادي هيا الرياضي ونادي أبو كبير الرياضي.

### أهم النتائج:

أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالأثقال و البليومتري تأثير ايجابيا في تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين بنسبة أعلى من البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي في مستوي بعض

المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح المجموعة التجريبية القياس البعدي .

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية .

البرنامج التدريبي المقترح له تأثير بدرجة عالية في تنمية وتحسين العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي وساهم بشكل فعال في الحصول على الطاقة اللازمة لبذل الجهد

أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين قدرات الملاكم البدنية وخاصة تحمل الأداء البدني و المهاري وساهم بشكل فعال في تحسين استعداد الملاكم للمواقف التنافسية المختلفة .

### نقد وتعليق على الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير التدريب باستخدام تدريب الأثقال و البليومتري على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية و المهارية للملاكمين واستخدم الباحث المنهج التجريبي المشابه لمنهجنا واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية باختلاف اختيارنا للعينة .

### الدراسة الثانية عشر:

صحي محمد سراج/ أشرف عبد العزيز أحمد . الترويج الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الانتقالية .

**هدف البحث:** بناء برنامج تروحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم .

**منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة على مجموعة تجريبية واحدة . **عينة البحث:** عينة عمدية من ناشئ كرة القدم بنادي كفر الشيخ الرياضي تحت 17 سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم حيث بلغ قوامهم (20) ناشئ للموسم التدريبي 2010/2011م من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده ( 38 ) ناشئ .

### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان باستخدام الأجهزة التالية : جهاز رستامتر لقياس الطول بالسم - ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم -مانومتر لقياس قوة القبضة بالكجم - ديناومتر لقياس قوة عضلات الظهر والفخذين بالكجم - جهاز سرعة رد الفعل السمعي والضوئي بالثانية - جهاز سيفجمانوميتر لقياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي- سماعة طبية- الأسبروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية بالسم .

كما قاما الباحثان باستخدام الأدوات التالية في تنفيذ البرنامج : مقاعد سويدية - كرات طبية - كرات تمرينات - كرات طائرة - كرات يد - كرات سلة - كرات قدم - أكياس حبوب - أقماع بلاستيكية - حواجز - حائط - حبال - عصي - أعلام صغيرة - مراتب - شبكة كرة طائرة - مرمى كرة يد - بالونات - كراسي - صولجانات - حلقة كرة سلة - أطواق - عارضة توازن لقياس الاتزان بالثانية - شريط قياس - صندوق بارتفاع (50) سم .

الاستنتاجات:

- البرنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة .

- البرنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسولوجية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة.

- البرنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى التحسن في بعض المتغيرات النفسية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة.

**أهم التوصيات :** ويوصى الباحثان بتفعيل برنامج التروحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم تحت (17) سنة وذلك للحفاظ على مستوى بعض المتغيرات

البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المتغيرات النفسية، وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية للمراحل السنوية المختلفة.

**نقد وتعليق على الدراسة:**

تتشابه هذه الدراسة مع بحثنا في المنهج اخترنا المنهج التجريبي وأدوات البحث العلمي، وتختلف دراستهم مع دراستنا في العينة اختارها بالطريقة العمدية ، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التروبيحي الرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية و المتغيرات النفسية خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئ كرة القدم . وأدى البرنامج الرياضي المقترح للفترة الانتقالية إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وإلى تحسين بعض المتغيرات الوظيفية .

# الجانِب النظري

## الفصل الأول : العمر الزمني و كرة القدم

### تمهيد

- 1- المراهقة .
- 1-1- اصطلاح المراهقة .
- 1-2- الفرق بين المراهقة و البلوغ .
- 2- مراحل المراهقة .

- 1-2- المرحلة الأولى .
- 2-2- المرحلة الثانية .
- 3- مرحلة الشباب .
- 4- خصائص مرحلة الشباب .
  - 1-4- الخصائص الجسمية .
  - 2-4- الخصائص النفسية .
  - 3-4- الخصائص العقلية .
  - 4-4- الخصائص الاجتماعية .
- 5- كرة القدم .
- 6- طبيعة الأداء في كرة القدم .
- 7- الدور الصحي للرياضة ( كرة القدم ) .  
خلاصة .

### - تمهيد:

تعتبر الرياضة جزءاً هاماً من تاريخ الشعوب ، فقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته. كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن إن يجنيها من خلال ممارسته للرياضات المختلفة ، كاللعب والتمرينات البدنية والرقص والتدريب البدني ، كما أدرك إن هذه المنافع التي تقتصر على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية فحسب بل يمتد إضافة إلى ذلك اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية و الوظيفية ، كما تمكن الممارسة الرياضية من اكتساب عدة خصال منها التعاون حسن الخلق و احترام القوانين و الاندماج مع الجماعة .

**1- المراهقة :** إن المراهقة تعني المقاربة ، و المراهق هو الطفل الذي قارب البلوغ. إن الواقع المعيش يدل بقوة على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة متوسطة بين الطفولة و النضج . [ CITATION عبد \ 7 p 5121

وهي مرحلة تتسم بالثورة والقلق والصراع مليئة بالصعاب التي يكون فيها الفرد أحوج ما يكون للرعاية والتوجيه والأخذ بيد المراهق التي تقوده إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة لأنه ينتقل من مرحلة فيها أشياء

لملوسة إلى أشياء معنوية وفكرية. من علاقات محددة بالأسرة إلى حياة اجتماعية خارجية على نطاق أوسع. لذا فمسئولية التوجيه للمراهق مهمة شاقة تبدأ من الطفولة حتى تجاوز هذه المرحلة فإن تم توجيهه بالشكل الصحيح (ضبط النفس واكتساب الكثير من المبادئ والمثل القويمة) ، فإن ذلك ولا شك يخرج شابا سليما معافى في عقله وتفكيره وفي قلبه وعاطفته وفي بدنه وجوارحه وعلى النقيض يخرج شابا منقلبا تائرا على نفسه وعلى مجتمعه بمعنى أنه يشفي نقه ويشفي معه المجتمع الذي يعيش فيه. ولا شك أن المشكلات التي يتعرض لها المراهق لها أسباب متنوعة فالظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الوراثية أيضا لها دخل كبير في مشكلات هذه المرحلة.

**1-1- اصطلاح المراهقة علم النفس يعني:** الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، ولكنه ليس النضج نفسه ، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقل والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

من الأشياء الجيدة للمراهق أن تكون لديه فكرة مسبقة عن هذه المرحلة. من المهم أيضا أن يعرف المراهق أن الأجسام كلها تخضع لهذه التغيرات وين هناك اختلاف بسيط من شخص لآخر فبغض النظر للمكان الذي يعيشه او ان كان ذكرا او انثى ..كل انسان يمر بهذه المرحلة و لكن لا يوجد شخصان متشابهان تشابها كاملا في هذه التغيرات .

تعد المراهقة من اخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن اطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر و الترقى في معارج الصعود نحو النضج الانساني الرشيد ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة الى الرشيد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية و الفسيولوجية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الدينية و الخلقية) ولما يتعرض الانسان فيها الى صراعات متعددة داخلية و خارجية .

### 1-2- الفرق بين المراهقة و البلوغ:

يمكننا فهم المراهقة بشكل واضح إذا ميزناها عن البلوغ ، عندما نتحدث عن البلوغ ، فإنه يشير إلى التغيرات الجسمية الفسيولوجية و البيولوجية التي تحدث في الأفراد فالبلوغ يشير إلى نضج الوظائف الجنسية،

و يحدث في متوسط الثالثة عشر تقريبا عند الفتيات يصحبه ظهور الثديين ، و يحدث عند الفتيان بعد ذلك بعام تقريبا يصحبه تغيرات في الصوت و ظهور شعر الوجه ، في حين أن جذور المراهقة لا تكمن في

النمو البيولوجي للانسان ، و لكن الجانب المهم حقيقة في المراهقة هو الاتجاهات و السلوك ، فهذا نتاج للثقافة السائدة في المجتمع . [

CITATION مجد5121\96 \ "273- 274" p ]

يمكن القول أن مراحل النمو مترابطة ترابطا وثيقا سواء من الناحية الفسيولوجية أو النفسية ، حيث أن هناك تداخل بين هذه المراحل مما يجعل أحيانا صعوبة التمييز بينها ، مثلا من الصعب التفريق بين مرحلة ما قبل المراهقة و مرحلة المراهقة المبكرة . [ CITATION pie96 \ p 61-62 \ 1036 ]

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة متميزة في النمو الانساني ذلك انها ليست مجرد نهاية الطفولة بقدر ما تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة ، فهي التي تؤثر على مسار حياة الإنسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي وفي هذه الفترة يكون الفرد غير ناضج انفعالي ، وخبرته محدودة وتميز مرحلة المراهقة بالعديد من الخصائص المهمة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها. ويشمل هذا الاختلاف النواحي التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة ، وهي فترة التطرف السلوكي التي تتميز بالعواصف والتقلب وعدم الثبات.

- لا يستطيع المراهق في بداية هذه المرحلة التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ، فتراهم يصرخ ، ويدفع الأشياء ، ويلقي بأطباق الطعام ، وأكواب الماء على الأرض ، لذلك فإن الكبار الذين يتحملون مسؤولية التوجيه والإشراف على المراهقين يجدون أن هذه الفترة هي عمر المشاكل بالنسبة لهم.

- تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين بعض العواطف الشخصية - عواطف نحو الذات والتي تأخذ المظاهر التالية: الاعتزاز بالنفس ، والعناية بالهندام ، وبطريقة الجلوس والكلام ، ويبدأ المراهق في الشعور ، والإحساس بأنه لم يعد الطفل الذي يطبع دون أن يكون له حق إبداء الرأي . [ CITATION ناص5121\091 \ p 15-16-17 ]

### 2- مراحل المراهقة :

يمكن تقسيم مرحلة المراهقة الى مرحلتين اساسيتين (وان قسمها البعض الى ثلاث مراحل : المراهقة المبكرة - الوسطى - المتأخرة )

**2-1- المرحلة الأولى :** والتي تتعلق ببداية البلوغ الجنسي وتنتهي في حوالي (15 سنة ) وهو العمر المقابل للتعليم الاعدادي و بداية التعليم الثانوي.

**2-2- المرحلة الثانية :** وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية ، وتمتد إلى سن الرشد أي ( 18 سنة )، او الرشد القانوني 21 سنة .

**المرحلة الاولى :البلوغ (12-15 سنة ) :**

بلوغ الحلم او البلوغ الجنسي يعتبر حدثا مهما في حياة الإنسان حيث يتحول الفرد من كائن غير جنسي الى كائن ناضج جنسيا. وتعتبر هذه الفترة قصيرة جدا حيث تتداخل فيها نهاية الطفولة وبداية المراهقة. والطفل في هذه المرحلة لا يعتبر نفسه طفلا بسبب التغيرات التي طرأت عليه ، في حين أن الآباء والمعلمين يصرون على معاملته على أنه طفل، فيؤدي ذلك إلى التناقض والشعور بالاضطراب وعدم الأمن والقيام ببعض السلوكيات غير المرغوبة، ويتوقع المجتمع من الذكور والإناث في هذه المرحلة سلوكا مختلفا عن سلوكيات الطفولة. وتتمثل مظاهر النمو في هذه المرحلة في الطمث (الحيض الأول عند البنات)، مع حدوث بعض التغيرات الجنسية الأخرى في مناطق مختلفة من الجسم، أي الاتجاه نحو اكتمال الأنوثة بمظاهرها الأولية والثانوية، أما عند الذكور فيتحدد بإفراز السائل المنوي لأول مرة وهو يتم تلقائيا وأثناء النوم، وأيضا تحدث مجموعة من التغيرات الثانوية عند الذكور. ويمكن عن طريق القياسات والفحوص والأساليب العلمية الحديثة معرفة ودراسة البلوغ الجنسي المبكر أو المتأخر. ويمكن القول أيضا بأن البنات يصلن إلى النضج الجنسي عندما يبلغن من ( 12 - 14 سنة) إلى (14-15 سنة ) أما الذكور فيصلون إلى النضج الجنسي في الفترة من (14- 15 سنة) ويرجع السبب في اختلاف سرعة النضج الجنسي إلى نشاط الغدد الصماء المسؤولة عن بداية التغيرات الجنسية، وكذلك إلى عوامل الوراثة والظروف الصحية العامة للفرد وظروف التغذية.

### المرحلة الثانية (من 15-21 سنة ) :

وهي مرحلة وسط بين المراهقة و الرشد و تبدأ مع التعليم الثانوي بين سن 16 سنة ، وبوصول الشباب إلى عمر 21 سنة يصبح راشدا بحكم الرشد القانوني ، وإن كان بعض الدارسين يري أن نهاية هذه المرحلة تنتهي بسن الخامسة والعشرين ، لأنها السن التي تحدث عندما تحولات مهمة في حياة الفرد، حيث يتخرج في الجامعة، ويحاول الالتحاق بالعمل، ثم الزواج وتكوين الأسرة بعد ذلك. ويطلق البعض على هذه المرحلة ( المراهقة المتأخرة). [ CITATION 5121\091 \l p 27-28 ]

### 3- مرحلة الشباب:

تعتبر مرحلة الرشد أو مرحلة الشباب من المراحل المهمة في حياة الإنسان لأن الفرد يسعى فيها إلى تكوين أسرة و تحقيق الذات و الاعتماد على النفس ، و ممارسة مسؤوليته الاجتماعية و ذلك باتباع أسلوب معقول من أجل التوافق مع الذات و مع المجتمع ، و قد اختلف العلماء في تحديد فترة الرشد ، فمنهم من يسميها مرحلة أواسط العمر و تسمى أيضا مرحلة النضوج لأن الانسان يصل إلى تكامل راشد

في جميع أبعاده في جسمه و عقله وانفعاله ، و تمتد مرحلة الرشد من 22 سنة إلى 53 سنة . [ CITATION الش\5121\01 ]

و يحدث في المرحلة تغيرات فسيولوجية و نفسية و اجتماعية للفرد فيصبح راشدا مسؤولا عما يقوله و عما يفعله إلا أنه في هذه المرحلة و مع تقدم العمر تصحبه مجموعة من الضغوطات و الأزمات التي تحدث في حياته . [ CITATION الد\5121\08 ] .

فلفظ مرحلة الشباب يعرفها الصوفي بأنها مرحلة القوة و العطاء في حياة الانسان ، و تنحصر بين العام الخامس عشر و العام الأربعين من عمر الإنسان . [ CITATION الص\5121\04 ] . و يعرفها الجعب بأنها مرحلة قوة بين ضعفين ، قوة بين ضعف الطفولة و ضعف الشيخوخة ، وهي مرحلة عمرية بين 15-40 سنة . [ CITATION الج\5121\11 ] .

### 4- خصائص مرحلة الشباب :

بما ان مرحلة الشباب هي حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان و تتميز بالحيوية و النشاط و اكثر مراحل العمر طلبا للتغيير و التطور و كل ما هو جديد فالشباب تتراوح اعمارهم بين ( 15-30 ) سنة و لذلك فمن الضروري معرفة خصائص تلك المرحلة العمرية التي تعكس لنا ميول و احتياجات الشباب .

**4-1- الخصائص الجسمية :** ان نقطة البداية في تحول الفرد من مرحلة الطفولة الى الشباب هي البلوغ و يستخدم للإشارة الى المظاهر الفسيولوجية للنضج الجنسي و تتميز هذه المرحلة بظهور معالم جسمية و فسيولوجية معينة سواء عند الشباب او البنات و الناحية الجسمية تتميز بالاستمرار في النمو نحو النضج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي كما ان المنازعة ضد الامراض العضوية الخطيرة تكون في هذه المرحلة اقوى منها في المراحل الاخرى ويزداد الطول و الوزن و تتغير نسب العلاقات بين اجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ اوج نضجها و تنضج قوة الجسم و تحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالإضافة الى التغيرات الاخرى في الشكل و الصوت و الطاقة التي يتمتع بها الانسان .

الاهتمام بالمظهر :حيث يهتم الشباب في هذه المرحلة بمظهره وشعبيته ومستقبله و ميله للجنس الاخر و اتساع علاقاته الاجتماعية .  
الرهافة :التي تعني شدة حساسية الشباب الانفعالية المختلفة وذلك نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في اول هذه المرحلة و لاختلال اتزانه الغددي الداخلي .

الحدة و العنف :حيث يثور لأتفه الاسباب و يلجأ لاستخدام العنف و لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية . [ CITATION ماج\06 ]

**2-4- الخصائص النفسية : المسالة الجوهرية خلال مرحلة الشباب**

هي التوتر بين الذات و المجتمع وفي تلك المرحلة تميل الشبان و الشابات الى قبول تعريفات مجتمعهم عنهم بأنهم متمردين وهارين من المدرسة وممثلين و تتعقد العلاقة بين القيم المحددة اجتماعيا والشباب و تتسم بالنفور والصراع و عدم قبول الواقع الاجتماعي في كثير من الاحيان . [ CITATION فهم\5121\99 \ 248-249 p ]

ويكافح الشباب لكي يحدد ماهيته و تنتابه ايضا عدد من المشاعر مثل العزلة و عدم الواقعية و السخط و عدم الارتباط بالعالم الظاهري و الاجتماعي و الشخصي و هذه المشاعر تنبع من الاحساس النفسي بعدم التوافق بين الذات و العالم .

و قد ترجع مشاعر القلق و التوتر هذه الى المرحلة التي يتخطاها بين الاعداد للدور والقيام به و ما يصاحب ذلك من اختيارات قد تفرض عليه و لا تلائمه او يطالبها و قد لا تواتيه .

و قد ترجع مشاعر القلق و التوتر هذه الى المرحلة التي يتخطاها بين الاعداد للدور والقيام به و ما يصاحب ذلك من اختيارات قد تفرض عليه و لا تلائمه او يطالبها و قد لا تواتيه .

و يرجع علماء النفس مشاكل الشباب الاساسية في هذه الفترة الى ازمة الكيان فهو يريد الاستقلال و تأكيد ذاته ولكنه لا يستطيع ذلك لاعتماده على والديه اعتمادا كبيرا في النواحي المالية و كذلك اعتمادا كبيرا في النواحي المالية , و كذلك اعتماد الشباب على المجتمع , و ما يقلل من استقلالهم الذاتي الى حد بعيد و لهذا ينظر بعض العلماء الى مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة التناقضات .

الكأبة:يشعر الشباب في تلك الفترة بالكأبة و الانطواء و الحيرة محاولا بذلك كتم انفعالاته ومشاعرهم المحيطين به حتى لا يثير نقدهم و لومهم .

التهور و الانطلاق :حيث يندفع الشباب وراء انفعالاته بسلوكيات شديدة التهور و السرعة و قد يلوم نفسه بعد ادائها و تبدو علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألها من قبل و ايضا صورة من صور تحقيق شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبة عليه .

التقلب و التذبذب :يلاحظ ذلك حين يقع الشباب في موقف اختيار حيث نجده في مدى قصير يتقلب في انفعالاته و يتذبذب في قراراته الانفعالية بين الغضب و الاستسلام و بين السخط و الرضا و بين الايثار و الانانية و بين المثالية و الواقعية .وهي كلها مظاهر لقلقه وعدم استقراره النفسي .

**3-4- الخصائص العقلية :**

يميل الشباب في هذه المرحلة نحو النمو الفكري و العقلي مع تميزه بطابع الخيال و الجرأة و المغامرة و يعتز الشباب بتفكيره مع قابلية الايحاء في بعض الاحيان و تتميز هذه المرحلة بيقظة عقلية كبيرة فالشباب يحتاج لحرية عقلية و يميل الى الحصول على معلومات وثيقة من مصادر موثوق بها .

و يمتاز النمو العقلي الانفعالي في هذه المرحلة بأنه نتاج التجارب و التفاعل و النمو السابق في المراحل الاولى من هذه المرحلة مع المؤثرات المختلفة في الافراد و لهذا تتميز هذه المرحلة بالاختلاف الكبير بين الأفراد و في درجات نموهم النفسي و العقلي و البدني . و مرحلة الشباب مرحلة ذات خصائص مميزة تتشكل اثنائها قيم الشباب و معتقداته و تتضح شخصيته من خلال تحديد معظم ميوله و اتجاهاته في الحياة .

### 4-4- الخصائص الاجتماعية: يتصف الشباب في هذه المرحلة

بالقابلية و القدرة الكبيرة على التغير و النمو كما يتميز ب:-  
التحرر: وهو تفسير يشيع بين خبراء التربية و علماء الاجتماع و ان كان لا يعتبر سائدا بينهم و تقوم ركيزته الاساسية على ان الكبار مخطئون عندما يفترضون لديهم الخبرة الكافية لتوجيه الشباب و انهم يستغلون مراكزهم في السلطة لتقييد تلقائية الشباب و هم يتبنون تقاليد لم تعد تلائم العصر الجديد و هم ينكرون معرفة مكانة الكبار و حتى المراهقة المعاصرة .

التقليد و التغيير: ان شريحة الشباب ذات الفاعلية العالمية في جانب احياء التراث و تجاوز الانهيار فقد تلعب دورها في فرض الانهيار حينما تغترب لتستوعب قيما غريبة على تراثها يحدث ذلك تحت وطأة ميلها الى التغير و التجديد و تطوير المجتمع و قد تلعب هذه الشريحة دورها في عملية الاحياء او الصحوة او التجديد من داخل التراث لكونها الاكثر قدرة على البعث و التغيير و لأنها الاقل التزاما بما هو قائم و متوارث في الحاضر و من ثم فبحثها في التراث و بعثها لبعض عناصره ليس إلا نوعا من التجديد .

و قد تميزت حركة احياء التراث بالطبيعة الشبابية فغالبية اعضاء جماعتها من الشباب و الشباب المتعلم و قد يرجع ذلك في جانب منه الى كون الشباب هم الشريحة العمرية التي تميل عادة الى التغيير و التجديد لان روابطها بالواقع المعاش واهية وهشة . و لان الشباب هم اكثر خصومة مع الواقع و الاشد رفضا له لكونهم الاكثر معاناة مع عدم اشباع حاجاتهم الاساسية .

ومن هنا كان الشباب اكثر تجاوبا مع مستلزمات التغير و اكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات و اثبات القدرة على تحمل المسؤولية و يرى كولز ان الشباب يواجه الكثير من صور

الحراك حتى يصبح مواطننا مندمجا في مجتمعه حيث ينقل من حالة الاعتماد على الغير الى حالة الاستقلال النسبي فالشباب ينتقلون من مرحلة التعليم الى سوق العمل و ينتقلون من المنزل الى البيئة الخارجية و كذلك م المعيشة مع الاسرة الى تكوين اسرة مستقلة . و الشباب الجامعي خاصة طموح التغير وقادر على الحركة و التظاهر و يرغب في التغيير و التميز و يأمل في العمل و يواصل النقد و يبحث له عن مكان مناسب على خريطة الدولة .

و في هذه المرحلة العمرية يميلون الى الارتباط بالشباب الاخر المنتمي الى كيانات اجتماعية و ثقافية مغيرة لهم و يزيد في هذه المرحلة التضامن في الجماعات و المنظمات الشبابية الاخرى سواء كان التضامن محققا في جماعات صغيرة ام تنظيمات رسمية . فالجماعات من اهم الوسائل المؤثرة في عملية التنشئة الاجتماعية للشباب و يميل الشباب في هذه المرحلة الى الانتماء الى جماعته حيث ان الجماعة لها تأثير لا يعادله اي تأثير على الشباب فهي تحدد مستقبله و يتوقف عليها نموه الاجتماعي و مرحلة الشباب ذات سمات خاصة و صفات مميزة تتشكل اثنائها معتقدات الشباب و قيمه و ترسخ افكاره و تنمو ثقافته و تتكون ميوله و اتجاهاته في الحياة . [ CITATION علي105

[ p 59 \ 5121

وتبدأ اليقظة الدينية و الجدل الجيني و مناقشة افكار الجنة و النار و الذنب و التوبة و البعث و الخلود و القضاء و القدر و الحرية الفردية و يتطور الشك الديني من العبادات الى العقيدة ذاتها و يبدأ في مراجعة علاقاته بالقيم السائدة و المعايير القائمة وعلاقته بالكون كله .  
-الادانة :فالكبار دائما يعملون على ادانة الشباب و يحكمون في جميع تصرفاتهم و سلوكياتهم بأنها غير مرضية و ان سلوكهم غير قويم .  
- الخوف :ان الشباب في هذه بالمرحلة معروفون بطراز ملابسهم و طريقة تصفيف شعورهم و يميلون الى التجمع معا و بالتالي بمثابة اعداء لمجتمع الكبار و بسبب رؤية الشباب اساسا في ضوء التهديد فإنها تنشأ تبعا لذلك متطلبات الضبط الاجتماعي فالكبار يرفضون التغيير و التجديد و يميلون بدرجة كبيرة الى توقع قبول الشباب لأرائهم دون نقد.

التساهل و التسامح :و هو شيء ملموس يمكن رؤيته و ملاحظته بين الوالدين الذين يفهمون جيدا وظيفة الحب الذي يوجد لديهم تجاه ابنائهم و لكنهم لا يدركون ان لديهم وظيفة الصدق و بمعنى اخر فمن الممكن ان يعطوهم امن العاطفة الثابتة و لكنهم لا يشجعون التنظيم الذاتي الذي يمكن الابناء من مواجهة مهام حياتهم.

-الاستمتاع و الترفيه : "انني احب ان ارى الشباب يستمتعون بحياتهم "معنى ذلك انني استمتع بحياتي من خلال استمتاعهم و هذه السمة تسيطر علي طريقة تفكير بعض الكبار عند تعاملهم مع الاقل سنا و حسبما رأينا فان "ماتزا" يعتقد ان هناك تفاهما ضمنيا بين المنحرفين الاحداث و التعاطف مع الانحراف لدى السكان ككل .  
أهم الخصائص الاجتماعية : \_الشباب متمرد لكنه ريثما يتجه الى الرغبة في السلطة الضابطة .

\_الشباب غير راض لكنه يتجه الى التعقل في النقد الذاتي .  
\_ ابداء الرغبة في الاصلاح ثم الاتجاه نحو ممارسة الاصلاح نفسه .  
\_ الرغبة في الترويج الذاتي ثم الانتقال الى الترويج الاجتماعي .  
\_ التفكير العميق في المهنة ثمة ممارستها .  
\_ التفكير في الاسرة الجديدة ثم المسؤوليات الاجتماعية .  
\_ الشباب يتميز بالحيوية و النشاط و له درجة عالية من الحركة و المرونة تبلغ ذروتها في تلك الفترة من العمر .  
\_ الشباب له القدرة على التغيير و النمو وأكثر تجاوبا مع مستلزمات التغير و اكثر فئات لمجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات و اثبات القدرة على تحمل المسؤولية .  
ويشعر الشباب بان لديهم حقوق اقل من الكبار في اتخاذ قرارات داخل المجتمع الذي يعيشون فيه او في اسرهم او في الجماعات الاجتماعية التي ينظمون اليها و لذلك يشعرون بالقلة بالمقارنة بالكبار و يعتبرون ذلك ضد احترام حقوقهم و حرياتهم كمواطنين . [ CITATION فرد07 \p 134-132 \ 5121

### -5- كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويج عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ،وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها ،ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها ،وتعدد طرق ومناهج والتحصير فيها وأصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصة بهذه اللعبة ،بعدها كانت مجرد لعبة تمارس من اجل الترويج وفي أوقات الفراغ ،حتى أصبحت تمارس بانتظام وتنظم لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق من كل أنحاء العالم.

### -6- طبيعة الأداء في كرة القدم:

تعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم، وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمير والتصويب والجري بالكرة وغيرها.

وتختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين العدو بأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشى، وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة المباراة.

ونظرا لزيادة مساحة الملعب فإن هذا يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية تملئ عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب منه ذلك، سواء كانت هذه المواقف هجومية أم دفاعية.

وتعتمد المتطلبات الفسيولوجية أداء مباراة معينة على عدة عوامل، من بينها " معدل اللعب " work-rate لهذه المباراة، وهذا المعدل من مباراة إلى أخرى تبعاً لمستوى المنافسة، كما أن موقع اللاعب ومركزه ضمن الفريق يضع عليه متطلبات فسيولوجية معينة.

كما أن زمن المباراة الذي يبلغ 90 دقيقة يتحرك اللاعب باستخدام العدو تارة والمشى تارة أخرى، يؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بالجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية، والطاقة الهوائية عند أداء الأنشطة المستمرة لفترة طويلة أو تكرار التحركات القصيرة السريعة، وهذا يلقي عبئاً فسيولوجياً على الجهاز العضلي والجهاز الدوري والتنفسي، وقدرة الجسم على استهلاك الأكسجين، والتعب وسرعة عمليات الاستشفاء التي تتم خلال فترات انخفاض اللعب أثناء المباراة نفسها، لتعد اللاعب لأداء قوي متوقع في أي لحظة من مواقف اللعب السريعة المتغيرة.

وهكذا فإن طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم هي التي حددت المتطلبات الفسيولوجية واختلافها تبعاً لاختلاف معدل اللعب خلال المباريات المختلفة والتي يجب أن تكون أساساً لتدريب لاعبي كرة القدم خلالها. [ CITATION شعل\5121\94 \p 24 ]

### 7- الدور الصحي للرياضة (كرة القدم) :

إن الهدف الأساسي للرياضة خلال النمو يركز حول تحقيق عنصر المرح وتحسين حالة الطفل الصحية، من حيث السمنة والنحافة أن استعداد الفرد السمنة يبدأ أساساً منذ الطفولة حيث يتشكل عدد الخلايا الدهنية مع زيادة حجمها، ويمكن للرياضة أن تلعب دوراً مهماً خلال هذه المرحلة.

ولقد أثبتت عدة دراسات أن هناك معدلات انتشار للعوامل الخطيرة المسببة لأمراض القلب التاجية coronaryheart بين الأطفال، حيث تشير نتائج دراسة "ديلمور وماك نمار" 1974 إلى حصر 95 طفلاً لديهم العوامل الخطيرة على الرغم من أن أعمارهم تتراوح ما بين 12 - 8، ووجد أن 20% منهم لديهم زيادة في الكوليسترول بالدم أكثر من 200 ملغ، كما لوحظ أن 8% منهم لديهم زيادة غير عادية في ثلاثي الغليسرين، 12% مصابين بالسمنة (نسبة الدهن أكثر من 25).

وتوصل "جليمان" 1977 في دراسته التي أجراها على عينة مكونة من 47 ولدا وبناتا تراوحت أعمارهم ما بين 7-12 أن 62 % لديهم على الأقل أحد العوامل الخطيرة المسببة لأمراض القلب، ونسبة 21% لديهم أكثر من عامل يتسبب في ذلك % 11 مصابين بالسمنة) أكثر من 25% دهن ( ونسبة 18% من أفراد العينة لديهم زيادة في ثلاثي الغليسرين بالدم، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى إمكانيات عودة الجسم إلى مسوياته الطبيعية عن طريق التعود على ممارسة الرياضة بشكل متقن. [ CITATION شعل\5121\94 \l 48 p ]

**خلاصة :** نستخلص من ذلك ان مرحلة الشباب ليست مرحلة نمو مفاجئ و لكن هي مرحلة انتقالية تسبقها مرحلة الطفولة المبكرة التي تؤثر فيها بشكل مباشر من خلال عملية التنشئة الاجتماعي ومن ثم فهي مرحلة لها مقوماتها النفسية و الجسمية و العقلية و الاجتماعية و ان فهم هذه المرحلة و طبيعتها تمكننا من التعرف على الاحتياجات الحقيقية للشباب و العمل على اشباعها تفاديا للمشاكل المستقبلية .

الفصل الثاني : بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد

- 1- الجهاز القلبي الوعائي .
  - 2- تكوين الجهاز الدوري القلبي .
    - 1-2- القلب .
  - 3- مؤشر معدل ضربات القلب .
  - 4- عوامل تؤثر على ضربات القلب .
  - 5- الخصائص المورفولوجية للقلب الرياضي .
    - 1-5- ظاهرة التمدد والاتساع .
    - 2-5- حجم القلب الرياضي .
- خاتمة .

يتأثر مستوى الأداء لدى لعب كرة القدم بعدة عوامل مختلفة منها البيولوجية بما تحتويه على عوامل فسيولوجية ومورفولوجية والبعض الآخر يرتبط بالعوامل الوجدانية والنفسية، إلى أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم. حيث يرتبط ذلك بعمليات التكيف المختلفة للأجهزة الجسم ومقدرتها على مقاومة التعب، كما تختلف وظائف الجسم وكفاءتها باختلاف نوع الرياضة ونقتصر على ذكر الوظائف التي لها عاقبة مباشرة ومهمة خلال النشاط الرياضي.

ومن الناحية الوظيفية الخاصة بالقدرات الفسيولوجية ودرجة كفاءتها كعمل الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي أو الجهاز العضلي محل دراستنا في هذا الفصل:

### 1- الجهاز القلبي الوعائي:

هو الجهاز المسؤول عن دورة الدم في جميع أنحاء الجسم وتوزيع الأوكسجين والمواد الغذائية حيث يقوم القلب بعملية كالمضخة يأتي إليها الدم من جميع أجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه خلال الأوعية الدموية مرة أخرى إلى الرئتين لإتمام عملية تبادل الغازات والتخلص من ثاني أكسيد الكربون  $CO_2$  وحمل الأوكسجين  $O_2$  ثم إلى القلب مرة أخرى ليقوم بدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم من خلال الأوعية الدموية.

يعد الجهاز الدوري القلبي من أهم الأجهزة الحيوية بالجسم وأنشطها وينقسم تشريحياً إلى جهازين هما عضلة القلب والجهاز الدوري. (سعد الدين، 1997، ص 125)

### 2- تكوين الجهاز الدوري القلبي:

يتكون الجهاز الدوري من القلب والأوعية الدموية، ويعتبر من أهم الأجهزة المسؤولة عن نقل الأوكسجين إلى جميع الجسم وخاصة العضلات العاملة.

### 1- القلب:

يعتبر القلب هو العضو الرئيسي لهذا الجهاز، حيث يقوم بدور المضخة التي تدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم من خلال الأوعية الدموية، ونظراً لأهمية الوظيفة للقلب في الحياة العامة والممارسة الرياضية بوجه خاص فقد اهتم العلماء بطرق تقويم كفاءة عضلة القلب من الناحية المورفولوجية 'النائية' والفسيولوجية 'الوظيفية' ويعني مصطلح القلب الرياضي أن القلب ذو صحة جيدة وإمكانات وظيفية على درجة عالية من الكفاءة وخاصة عند ممارسة نماذج حركية رياضية تتميز بارتفاع شدتها.

### 3- مؤشر معدل ضربات القلب :

يعد معدل ضربات القلب أحد المقاييس الهامة التي يمكن ملاحظتها بسهولة كمؤشر للتغيرات الوظيفية التي تحدث للرياضيين أثناء الجهد البدني ويمكن استخدامه دليلاً على شدة الجهد إضافة إلى تقويم التأثيرات المختلفة للأنشطة البدنية وردود فعل الجهاز الدوري وتكيفه (السكر وأخرون، 1998، ص 220).

فممارسة النشاط البدني باستمرار يزيد من نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي مما يؤدي إلى بطئ في معدل ضربات القلب عند الرياضيين حيث يعد ذلك مؤشراً جيداً يعكس سلامة جهاز القلب والدورة الدموية عند الرياضيين وتعودها على ممارسة الجهد العضلي وأن بطئ ضربات القلب يؤدي إلى زيادة كميات الأكسجين المدفوعة إلى الأنسجة في الضربة الواحدة (سلامة، 1994، ص 329).

أما من جهة التغيرات الوظيفية فإن انخفاض نبضات القلب في الراحة لدى الرياضيين عن غير الرياضيين حيث يصل متوسط النبض لدى الرجال 55 ن/د والسيدات 60 ن/د وعند الإنسان العادي 70 ن/د وعند لاعبي كرة القدم 56 ن/د خلال الراحة وأثناء التدريبات المرتفعة الشدة تحدث زيادة كبيرة في سرعة النبض وتصل في سن 20 سنة لدى البعض من الرياضيين 195-200 ن/د، كما توجد عالقة بين زيادة شدة التدريب والزيادة في النبض حيث تكون الزيادة متوسطة أو مرتفعة حسب شدة التدريبات. (أبو العال، شعلان، 1994، ص 169)

عند القيام بأي مجهود بدني سوف يزيد معدل ضربات القلب إلى حد معين وعندما يصل إلى 150 ضربة - الدقيقة فأكثر فإن هذه الزيادة التي تتيح للقلب وقتاً كافياً لن يعاود امتلاءه بالدم في وقت الانبساط ويؤثر نوع المجهود البدني والفترة الزمنية التي يستغرقها معدل ضربات القلب وهذه الزيادة تختلف من فرد لآخر (نفس المرجع، 1994، ص 171)

#### 4- العوامل التي تؤثر على ضربات القلب:

المرحلة العمرية : يرتفع عدد الضربات لدى الأطفال ، ويقل بتقدم العمر،

الجنس (النوع) : تزيد عدد الضربات قليلاً لدى المرأة ، ويبدأ الاختلاف بين الجنسين في سن 8 - 7 سنوات  
الطول والوزن : بزيادة مسطح الجسم تزداد الحاجة إلى عدد أكبر من الضربات لتغطية احتياجات الجسم.

الحالة التدريبية : ترتبط بالعمر التدريبي ونجد أن عدد الضربات يقل لدى المدربين، وأن سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية تعد مؤشراً على اللياقة البدنية والزمن المثالي للعودة هو دقيقتين ما نهاية التدريب.

## الجانب التمهيدي

النشاط المهني : تقل الضربات لدى العاملين بأنشطة مهنية تتطلب جهدا جسمانيا، بينما تزيد لدى العاملين بالأعمال المكتبية الذهنية.

وضع الجسم : يصل عدد الضربات في وضع الرقود لدى الشخص غير المدرب إلى نحو 60 ض/ق والجلوس 70 ض/ق والوقوف 80 ض/ق أما أثناء العمل الشاق 100 ض/ق. ( **ابوالعال، شعلان، 1994، ص 137** )

### 5- الخصائص المورفولوجية للقلب الرياضي:

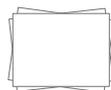
#### 5-1- ظاهرة التمدد والاتساع:

هي من أهم خصائص القلب الرياضي ويعني هذا المصطلح اتساع تجويف العضو متضمنا الأذنين والبطينين إلا أن الاتساع يكون أكثر من البطينين عنه في الأذنين ومن المعروف حاليا أن مسببات هذا الاتساع نرجع إلى نظام وشدة برامج التدريب الرياضي. ( **ابو العال احمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 23** )

حيث أن هناك ارتباطا بين زيادة اتساع القلب الرياضي وزيادة حجم الدم الاحتياطي، حيث إن زيادة حجم الدم السيستولي (الدم المدفوع بدون الاحتياطي في الأحوال العادية غير الممارسة الرياضية) يختلف لدى الرياضيين عنه لدى غير الرياضيين، وهذا يعني أن القلب يتميز بالقدرة على دفع كمية دم أكبر مقارنة بالقلب غير الرياضي أثناء النشاط البدني (الدم المدفوع + الدم الاحتياطي) مع كل انقباضه لعضلة القلب. ( **ابو العال احمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 24** )

5-2- **حجم القلب الرياضي:** متوسط حجم القلب لرجال الأصحاء غير الرياضيين في عمر 30 - 20 سنة 760 سم<sup>3</sup> وبالنسبة للإناث في نفس العمر يبلغ المتوسط 580 سم<sup>3</sup>. ( **ابو العال احمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 24** )

إضافة إلى تأثير التدريب على القلب من خلال التغيرات التكوينية والتشريحية فإن حجم القلب لدى الشخص الغير رياضي حوالي 600 سم<sup>3</sup> وعند المرأة 450 سم<sup>3</sup>، كما ثبت تجريبيا أن الرياضة تزيد من حجم القلب من خلال التدريبات وسمك عضلته ولكن في حدود الطبيعية التي باءت تسبب مرض القلب، ومن خلال التدريبات الخاصة بالتحمل الهوائي يزداد حجم القلب وخاصة حجم البطين الأيسر الذي يمكن أن يبلغ عند الرياضي 1000 سم<sup>3</sup>. ولدى بعض الرياضيين الذين يمارسون تدريبات التحمل قد بلغ 1150 سم<sup>3</sup> وعند المرأة الرياضية حوالي 650 سم<sup>3</sup> وترتبط نسبة الزيادة في حجم القلب بوزن وول الجسم ويقابل الكيلوغرام

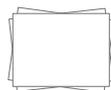


## الجانب التمهيدي

من وزن الجسم للرجل العادي 10-18، 5 سم/3 كغ ، وعند المرأة 300 غ أما بالنسبة للرياضيين نسبة وزن القلب ووزن الجسم تقل نظراً للزيادة التي تطرأ على حجم القلب حيث أن الزيادة في وزن الجسم نتيجة التدريب تقابلها زيادة في وزن القلب بنفس النسبة إلا أن الزيادة التي قد تحدث في قلب الرياضي معرضة للزوال إذا توقف عن الممارسة. ( ابو العال، شعالن، 1994، ص 64 )

### خاتمة :

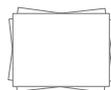
الرياضيون الممارسون لرياضات تتطلب القوة المميزة بالسرعة كمطلب رئيسي يملكون قلوباً تزيد أحجامها بدرجة كبيرة عن أحجام قلوب أقرانهم غير الخاضعين لبرامج تدريب، وهذه حقيقة تتفق مع النظريات العلمية، وتفسيرها أن الإنتاج الواضح للجهاز الدوري والمتبوع بإنتاجه الجهاز التنفسي يعتبر عاملاً مهماً في رياضات التحمل، كما تقل مساهمات الجهازين الدوري والتنفسي في أنشطة القوة المميزة بالسرعة و يلاحظ زيادة كبيرة في حجم عضلة القلب والعكس صحيح تماماً فيما يتعلق برياضيات الحمل... لذا فإن ظاهرة اتساع القلب والحجم الكبير للقلب تعم كل الرياضيين ولكن فقط مرتبط بهؤلاء الذين يمارسون أنشطة التحمل .



**الجانِب التمهيدِي**

**الجانِب التَطْبِيقِي**

**الفصل الثالث**  
**منهجية البحث و الاجراءات المنهجية**



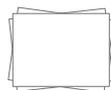
# الجانب التمهيدي

## تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية .
2. منهج البحث
3. مجتمع البحث و عينة البحث .
4. مجالات البحث .
5. متغيرات البحث .
6. أدوات البحث .
7. الاسس العلمية للأداة المستخدمة .
8. الاساليب الاحصائية .

## تمهيد :

تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب التمهيدي و الجانب النظري وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي و الذي يتضمن منهج البحث و مجتمع البحث و كيفية اختيار العينة ومجالات البحث و متغيرات البحث و الأدوات المستخدمة في البحث و الاساليب الاحصائية .



## الجانب التمهيدي

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث العلمي ، إذ يهدف إلى تعميق معرفة البحث من الناحية النظرية أو التطبيقية وجميع الملاحظات والمشاهدات عند مجموعة الظواهر بالبحث وتحديد فروضه . [ CITATION محي\5121\ 45 p ]

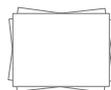
بدأت الدراسة الاستطلاعية منذ 02/03/2020 وبحثت عن فئات شبانية تتوفر في نادي معين إلى أن وجدت لاعبي كرة القدم نادي رائد بسكرة متاحة لديهم الفئة الشبانية ، و اخترت منهم فئة الأشبال و الأواسط و الأكابر تكلمت مع رئيس النادي لتتفق على موعد لإجراء القياسات الأولية لضغط الدم و النبض القلبي و أخذ بعض الخصائص عن العينة ، ثم تكلمت مع المدرب وشرحنا لهم كيفية إجراء القياسات و أنها ستجرى في فترة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية و تم تحضير استمارات لجمع البيانات ، و كذلك اخذنا قياسات الطول و الوزن لكل الفئات بملعب بن عبدون بسكرة . و اجريت التجربة الاستطلاعية لعدة اسباب منها :

- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ القياس ، أخذ تجربة للعملية تفادياً التي يمكن حصولها في التجربة الرئيسية ، التعرف على جاهزية الأدوات المستخدمة و تقديم نموذج سير عمل للاعبين لتفادي التوتر الذي يمكن أن يحدث في التجربة الرئيسية .

### 2- الدراسة الأساسية :

#### 1-2- منهج البحث:

منهج البحث هو الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزم بها التي تهيمن على سير البحث ويسترشد بها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث [ CITATION بنع\5121\ 16 p ] ، ويعرفه عبد الرحمان بدوي بأنه ( فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة من اجل اكبر همة علمية للآخرين حين نكون بها عارفين . [ CITATION عبد\5121\14 16 p ] ، إن التجريب في اللغة العربية تعني اختبار الشيء ، بفضل استخدام التجربة عن طريق اتباع خطوات محددة تساعد على ما نصبو إليه يعتبر المنهج ضروري في أي بحث علمي ، لأنه بمثابة المسار الذي يتوخاه الباحث قصد الوصول إلى نتائج علمية في دراسة موضوع معين . [ CITATION محم\85 p 5121\65 ] . اتبعنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و يوجد أعمار مختلفة في العينة ، و الذي يعتمد على تطبيق الاختبارات في البداية ثم اخذ القياسات القبلية و البعدية و جمع الحقائق و تحليلها و تفسيرها ، لاستخلاص دلالتها انطلاقاً من تحديد مشكلة البحث و وضع الفروض ثم اختيار عينة البحث ، و أساليب



## الجانب التمهيدي

جمع البيانات و وضع واعد لتصنيفها ثم تحليلها و تفسيرها في عبارات واضحة .

### 3- مجتمع و عينة البحث :

#### 3-1- مجتمع البحث :

المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة [ CITATION 5121\127 p187 ] ، تمثل مجتمع البحث في 18 لاعب كرة القدم لنادي رائد بسكرة قاعة بن عبدون بسكرة ، و كان عدد اللاعبين كالآتي : 430 لاعب في فئة أكابر ، 340 لاعب من فئة أواسط ، 290 لاعب من فئة أشبال . بمجموع 1060 لاعب موزعة على 14 فريق .

#### 3-2- عينة البحث :

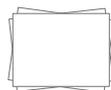
العينة هي جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه و يجب أن تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلا صحيحا . [ CITATION 5121\99 p 287 ] و يذكر كل من [ CITATION 5121\98 p 09 ] أن العينة هي جزء من المجتمع و نقوم بدراستها للتعرف على خصائص المجتمع التي سحبت منه هذه العينة ، و لكي تصلح النتائج التي نحصل عليها للتعبير عن المجتمع لابد و أن تكون العينة ممثلة للمجتمع تمثيلا صحيحا .

أما عينة البحث فتمثلت في 18 لاعبا من نادي رائد بسكرة الناشطة في بسكرة قاعة سيدي عبدون ، و كانت كالآتي :

- أفراد العينة الأولى : 6 أفراد من فئة الأكابر .
- أفراد العينة الثانية : 6 أفراد من فئة الأواسط .
- أفراد العينة الثالثة : 6 أفراد من فئة الأشبال .

#### 3-3- طريقة اختيار العينة :

إن معرفة المعالم الإحصائية لمجتمع البحث و معرفة خصائصه من شأنها أن تغري بعض الباحثين باتباع طريقة العينة العمدية التي تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا سليما ، فالباحث في هذا النوع من العينات قد يختار مناطق محددة تميز بخصائص و مزايا إحصائية تمثل المجتمع ، و هذه تعطي نتائج أقرب ما تكون إلى نتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح مجتمع البحث كله ، و معنى ذلك ينبغي التأكيد بأن هذه الطريقة لها عيوبها ، إذ أنها تفترض بقاء الخصائص و المعالم الإحصائية للوحدات موضع الدراسة دون تغيير ، و هذا أمر قد لا يتفق مع الواقع المتغير . [ CITATION 5121\08 p 205 ]



## الجانب التمهيدي

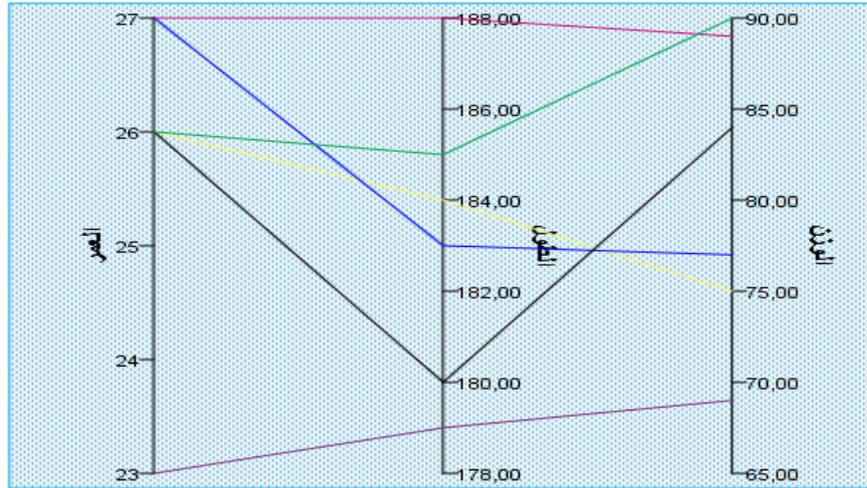
و يذكر [ CITATION مدح\04\5121\149 p ] بأنه قد يضطر الباحث أن يأخذ عينة عمدية (غير عشوائية) في بحثه أي أنه لا يستطيع تطبيق مبدأ الاختيار العشوائي، وذلك نظرا لعدم توفر إطار للبحث، وبالطبع فإن نتائج البحوث التي تعتمد على العينات العمدية نسبيا يرتفع فيها خطأ التحيز، وتقل جودة تمثيل العينة للمجتمع الأصلي. تم اختيار عينتنا الدراسية بطريقة قصدية. وهي فريق كرة القدم لنادي رائد بسكرة.

### 3-4- خصائص العينة :

الجدول رقم 01 : يوضح خصائص عينة البحث:

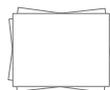
	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	6	25,83	±1,472
الطول	6	183,16 67	±3,311 60
الوزن	6	80,666 7	±8,358 63

الشكل رقم 01 : يوضح خصائص عينة البحث:



### 4- مجالات البحث :

4-1- المجال الزمني : بدأنا في دراستنا بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث و الحضور لحصص الاشراف على المذكرة في بداية شهر فيفيري والى غاية منتصف أوت لعام 2020 ، حيث انطلقنا ابتداءً من جانفي و تم انجاز المذكرة في ثلاث مراحل :



## الجانب التمهيدي

- **المرحلة الأولى :** بدأت الدراسة بعد تحديد الموضوع مع الأستاذ المشرف شهر جانفي 2019 للفصول التمهيديّة و النظرية .

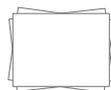
- **المرحلة الثانية :** وهي المرحلة التي انتقلنا فيها إلى الجانب التطبيقي و كانت كالتالي :  
- تم إجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق كرة القدم لنادي رائد بسكرة يوم 12/03/2020 .  
- تم إجراء القياسات الرسمية يوم 26/03/2020 مباشرة قبل بداية الحصة التدريبية .

- **المرحلة الثالثة :** تمثلت في جمع نتائج الاختبارات و عرض وتحليل النتائج و منه مناقشة النتائج المتوصل إليها .  
**2-4- المجال المكاني :** تم إعداد هذه المذكرة في بلدية بسكرة ولاية بسكرة في القاعة الرياضية بن عبدون .  
**3-4- المجال البشري :** كان حجم العينة 18 لاعب 6 لاعبين من كل فئة من فريق كرة القدم لنادي رائد بسكرة .  
**5- متغيرات البحث :**

اشتمل بحثنا على متغيرين هما التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل .  
**1-5- المتغير المستقل :** هو المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة . [ CITATION عمر5121\96 \l p 54 ] وهو العمر الزمني .  
**2-5- المتغير التابع :** هو المتغير الناتج من تأثير المتغير المستقل . [ CITATION محم5121\86 \l p 186 ] ، وهو بعض المتغيرات الوظيفية .

**6- أدوات البحث :** يعتبر محور الذي يستند إليه الباحث و توظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة حيث تعتبر الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت و هي تلك الأدوات ، البيانات ، عينات و أجهزة . [ CITATION عد5121\86 \l p 41 ] .

جهاز طبي لقياس الوزن (unique) وحدثها (كجم) ، شريط القياس لقياس الطول ( stature metre ) وحدثها (متر) ، جهاز قياس ضغط الدم ( omron ) وحدثه ( ملم/ زئبق ) .  
**الصورة رقم 01 : تبين الصورة جهاز قياس ضغط الدم .**



## الجانب التمهيدي



الصورة رقم 02: تبين الصورة ميزان طبي لقياس الوزن.  
الصورة رقم 03: تبين الصورة شريط قياس الطول .

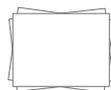


### - الأجهزة و الأدوات المستخدمة :

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية : وتعلق الأمر بالجانب النظري و المعلومات التي يحتويها حيث تم الحصول عليها من الكتب و بعض المجلات و مواقع الإنترنت و الدراسات السابقة .  
- استمارة تسجيل نتائج الاختبار و القياس لأفراد العينة ، ميزان طبي لقياس الوزن ، شريط قياس الطول بالسنتيمتر ، جهاز قياس ضغط الدم مانومتر (omron) فرنسي الصنع مع سماعة الأذن .

### - قياس ضغط الدم :

يتم وضع كفة قابلة للنفخ حول الجزء العلوي من الذراع عند مستوى القلب ، يتم نفخ الكفة حتى يتوقف تدفق الدم ، يتم تفريغ الكفة بما يكفي فقط لتدفق الدم من خلالها ، و حينئذ يكون الضغط الموجود في الكفة مساويا لأعلى ضغط في الشرايين ، و الذي ضغط الدم الانقباضي ، أثناء الاستمرار في تفريغ الكفة يحدث اضطراب في تدفق الدم بالشريان ، والذي يمكن الكشف عنه ،



## الجانب التمهيدي

يتم تفريغ الكفة حتى تختفي تماما أصوات الاضطراب ، و حينئذ يكون الضغط الموجود في الكفة مساويا لأدنى ضغط في الشرايين ، و الذي يسمى ضغط الدم الانبساطي . [ CITATION ديج13 p13-12\12\5121 ]

### 7- الأسس العلمية للأداة المستعملة :

#### 7-1- الصدق و الثبات :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار الذي بهدفه الذي وضع من أجله و بصدق الاختبار مدى صلاحية الإختبار لقياس فيما وضع لقياسه . كما يرى [ CITATION ممم05\121\5121 p 166 ] " أن صدق الإختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس و الذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . - استخدمنا الأداة الإلكترونية لجمع البيانات و هو جهاز قياس ضغط الدم ( omron ) .

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، و يعد أسلوب إعادة الإختبار من أهم أساليب الثبات و يتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة إختبارهم مرة أخرى بالإختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق و تم الاختبار فيها . [ CITATION مفد93\121\5121 p 152 ]

- استخدمنا التجربة الاستطلاعية على نفس العينة التي ستجري الاختبار الرسمي و التي بلغ عددها 6 من فئة الأكابر للتأكد من ثبات الأداة و ذلك باستخدام معامل الفا كرونباخ حيث ان معامل الثبات بلغ ( 0,362 ) وهو أقل من الحد الأدنى للقيمة المقبولة و المقدر ب ( 0.70 ) و بالتالي يمكن القول أن هذا المقياس غير ثابت ، و عليه لا يمكن اعتماد أداة القياس في الدراسة الميدانية لكون نسبة تحقيق نفس النتائج لو أعيد تطبيق القياس مرة اخرى يقدر بالتقريب ( 36 ) .

**جدول رقم 02 :** يوضح الجدول نتائج قيمة ألفا كرونباخ للمتغيرات الوظيفية.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
,362	,597	3



## الجانب التمهيدي

**العدد 3:** يمثل المتغيرات الثلاثة نبض القلب ، ضغط الانقباضي ، الضغط الانبساطي .

عدم وجود ثبات في النتائج لأن قيمة ألفا كرونباخ المحسوبة بالتطبيق SPSS هي 0,362 وهي أقل من 0.70 : لهذا سنلجأ للاختبارات و الإحصاء اللامعلمي ( معامل الارتباط كندل).

### 8- الأساليب الإحصائية :

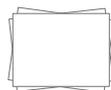
علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها . [ CITATION

عبد5121\88 \ 53 p ] .

- بعد مرحلة التطبيق ثم تفريغ البيانات المتحصل عليها من الاختبارات لغاية الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها و معالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) .

استخدمنا الحقيبة الإحصائية V23 SPSS IBM و أستخرجنا منها الآتي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط كندل .



## الفصل الرابع

### عرض و تحليل نتائج البحث

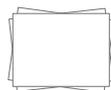
#### تمهيد

1- عرض عام لنتائج الدراسة  
الاستطلاعية .

2- عرض نتائج العلاقة بين  
السن و مؤشر نبض القلب.

3- عرض نتائج العلاقة بين  
السن و مؤشر الضغط  
الانقباضي .

4- عرض نتائج العلاقة بين  
السن و مؤشر الضغط  
الانبساطي .

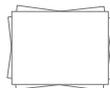


## الجانب التمهيدي

### تمهيد

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض نتائج البحث التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على العينة المذكورة سابقا ، حيث سنقوم بعرض نتائج الفروق الخاصة بمؤشر ضغط الدم و ذلك من خلال مجموعة من الجداول المرفقة بمخططات بيانية لتوضيح ما توصلنا إليه ، و الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة و بلوغ مقاصدها .

**01- عرض عام لنتائج الدراسة (الاستطلاعية):**  
**الجدول رقم 03: يوضح الجدول نتائج الدراسة الاستطلاعية .**



## الجانب التمهيدي

مؤشر الضغط الانبساطي للقلب	مؤشر الضغط الانقباضي ي للدم	مؤشر نبض القلب عند الراحة			
0,322 -	5450, -	0,545 -	معامل الارتباط	السن بالأعوام	Tau-B de Kenda II
0,202	0,075	0,075	الدلالة الاحصائية		
6	6	6	N		

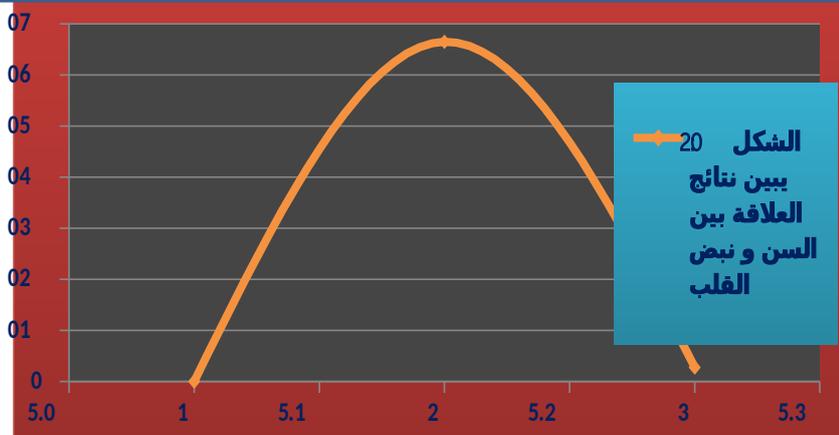
02- عرض نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب:

الجدول رقم 04: يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	$\pm 1,472$	-0,545	0,075	NS
مؤشر نبض القلب	66,500 0	$\pm 2,738$ 61			

NS: غير دالة

### الشكل 20 يبين نتائج العلاقة بين السن و نبض القلب



## الجانب التمهيدي

الشكل رقم 02 : يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب.

- **قراءة النتائج :** من الجدول رقم 05 و الشكل رقم 02 نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للعينة (25,83) بانحراف معياري ( $\pm 1,472$ ) و قيمة الدلالة (0,075) ، و مؤشر نبض القلب (66,5000) بانحراف معياري قدره ( $\pm 2,73861$ ) ، من خلال ملاحظتنا للقيم و بما أن الدلالة أكبر من (0,05) نجد أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر نبض القلب .

**03- عرض نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي :**

الجدول رقم 05 : يوضح نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	$\pm 1,472$	0,545	0.075	NS
ضغط الدم الانقباضي	111,00	$\pm 10.01$			
ي	0	9			

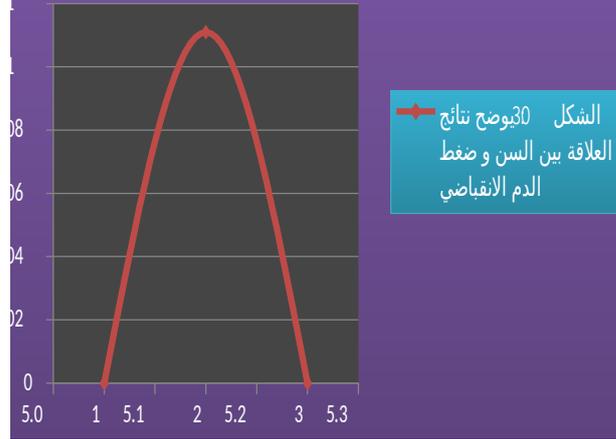
NS: غير دالة

الشكل 03 : يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي .



## الجانب التمهيدي

### الشكل 03 يوضح نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي



- **قراءة النتائج :** من الجدول رقم 06 و الشكل رقم 03 نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للعينة (25,83) بانحراف معياري ( $\pm 1,472$ ) و قيمة الدلالة (0,075) ، و مؤشر ضغط الدم الانقباضي (111,000) بانحراف معياري ( $\pm 10,019$ ) ، من خلال ملاحظتنا للقيم و بما أن الدلالة أكبر من (0,05) أي أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي .

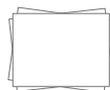
### 04- عرض نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانبساطي :

الجدول رقم 06 : يوضح نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانبساطي .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	$\pm 1,472$	-0,322	0,202	NS
ضغط الدم الانبساطي	71,1667	$\pm 3,65605$			

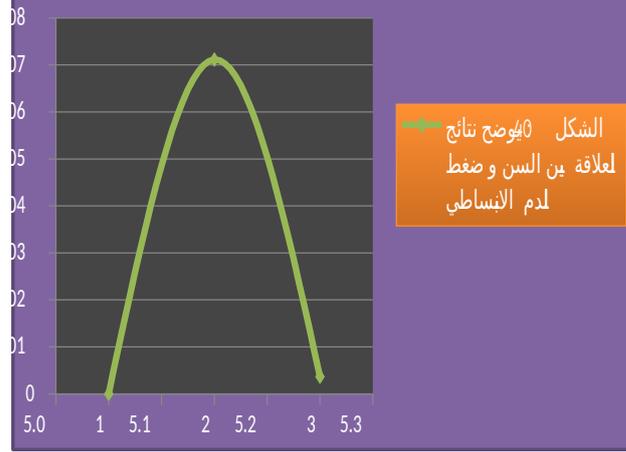
NS: غير دالة .

الشكل رقم 04 : يبين نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي .



## الجانب التمهيدي

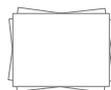
### الشكل 04 يوضح نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانبساطي



- **قراءة النتائج :** من الجدول رقم 06 و الشكل 03 نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للعينة (25,83) بانحراف معياري (  $\pm 1,472$  ) و قيمة الدلالة (0,202) ، و مؤشر ضغط الدم الانبساطي (71,1667) بانحراف معياري (  $\pm 3,65605$  ) ، من خلال ملاحظتنا للقيم و بما أن الدلالة أكبر من (0,05) أي أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي .

## الفصل الخامس

- مناقشة النتائج و تسيرها  
1- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة  
بين السن و مؤشر نبض القلب



**2- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة  
بين السن و مؤشر الضغط  
الانقباضي .**

**3- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة  
بين السن و مؤشر الضغط  
الانبساطي .**

**4- الاستنتاجات .**

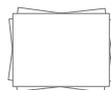
**- خلاصة عامة .**

**- الاقتراحات و التوصيات .**

**- صعوبات الدراسة .**

#### **تمهيد :**

من خلال هذا الفصل سنقوم بمناقشة النتائج و تفسيرها و التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على العينات المذكورة سابقا ، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفاسير لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة ، و التي حرصنا على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك ، و حتى لانقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروح حرصنا على ان تتم العملية بطريقة علمية و منظمة ، حيث سنقوم بعرض نتائج قياس ضغط الدم ثم نقوم بمناقشة النتائج بالترتيب ، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها .



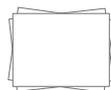
## الجانب التمهيدي

### - مناقشة النتائج و تفسيرها

#### 1- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب :

من أجل إثبات أو نفي دلالة العلاقة بين السن و مؤشر نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث ، و من خلال إجراء الدراسات الميدانية التي تضمنت قياس ضغط الدم و النبض القلبي بفترة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية ، و بالرجوع للجدول رقم (04) في الفصل الرابع الخاص بعرض البيانات و تحليل نتائج البحث تم التوصل إلى أنه : يتبين أن المتوسط الحسابي لنبض القلب أثناء الراحة يقدر ب (66,5000) ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي  $(2,73861 \pm)$  ، كما يتضح أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر النبض القلبي .

أثبتت الدراسات السابقة و المرتبطة أن النشاط التربوي و الأنشطة الهوائية لها دور في تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية ، و تتفق نتائج دراسة عزاز عبد القادر، هيشور عبد الحميد.(2016). على أن لممارسة كرة القدم دور ايجابي على بعض المتغيرات الوظيفية ولكن يجب أن تكون منظمة و مستمرة لكي تطور وتحسن مستوى اللياقة الوظيفية أكثر . و تتفق دراسة ذو الفقار صالح عبد الحسين. (2007) . على أن البرنامج المقترح للأنشطة



## الجانب التمهيدي

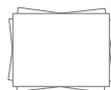
الرياضية المعدلة كان له تأثيرا إيجابيا بدلالة إحصائية وأدى إلى تحسين معدل نبضات القلب وضغط الدم الانقباضي .  
يمكن تفسير العلاقة الغير دالة بين السن و مؤشر نبض القلب على أن النشاط البدني عامل مؤثر في مؤشر نبض القلب ، و أن العمر الزمني ليس عامل مؤثر في مؤشر نبض القلب و كذلك فارق السن لا يدل على وجود فرق في مؤشر نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم و مما توصلت إليه نتائج الدراسات المرتبطة أن النشاط البدني و التمارين الهوائية لها تأثير في نبض القلب .  
و من خلال كل ما ذكر فان النتائج المتوصل إليها تثبت أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر النبض القلبي لدى لاعبي كرة القدم .

## 2- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي :

من أجل إثبات أو نفي دلالة العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث ، و من خلال إجراء الدراسات الميدانية التي تضمنت قياس ضغط الدم بفترة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية ، و بالرجوع للجدول رقم (05) في الفصل الرابع الخاص بعرض البيانات و تحليل نتائج البحث تم التوصل إلى أنه : يتبين أن المتوسط الحسابي لضغط الدم الانقباضي أثناء الراحة يقدر ب(111,000) ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي (±10.019) ، كما يتضح أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي .

كما أظهرت الدراسات السابقة و المرتبطة أن التمارين الهوائية لها أثر ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، حيث تتفق دراسة صالح بشير سعد أبو خيط. (2006). على أن التمارين الهوائية لها أثر ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتتفق دراسة يوسف لازم كماش ، عبد الكاظم جليل حسان ، عبد العباس عبد الرزاق عبود (2011) على أن برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض الاستجابات الفسيولوجية .

يمكن تفسير العلاقة الغير دالة بين السن و ضغط الدم الانقباضي على أن النشاط البدني عامل مؤثر في ضغط الدم الانقباضي ، و أن العمر الزمني ليس عامل مؤثر في ضغط الدم الانقباضي و كذلك فارق السن لا يدل على وجود فرق في ضغط الدم الانقباضي لدى لاعبي كرة القدم و مما توصلت إليه نتائج



## الجانب التمهيدي

الدراسات المرتبطة أن النشاط البدني و التمارين الهوائية لها تأثير في ضغط الدم الانقباضي .

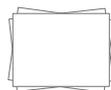
و من خلال كل ما ذكر فان النتائج المتوصل إليها تثبت أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنقباضي لدى لاعبي كرة القدم .

### 3- مناقشة و تفسير نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي :

من أجل إثبات أو نفي دلالة العلاقة بين السن و ضغط الدم الانبساطي لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث ، و من خلال إجراء الدراسات الميدانية التي تضمنت قياس ضغط الدم بفترة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية ، و بالرجوع للجدول رقم (06) في الفصل الرابع الخاص بعرض البيانات و تحليل نتائج البحث تم التوصل إلى أنه : يتبين أن المتوسط الحسابي لضغط الدم الإنبساطي أثناء الراحة يقدر ب(71,1667) ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي  $(3,65605 \pm)$  ، كما يتضح أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنبساطي .

أظهرت الدراسات المشابهة و المرتبطة دور الأنشطة الهوائية في تحسين قدرات بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم و أثبتت دراسة أحمد عبد الحميد علي و محمد صالح النجار على أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالأثقال و البليوميتري له تأثير ايجابي في تنمية المتغيرات الفسيولوجية و هذا البرنامج له تأثير بدرجة عالية في تنمية وتحسين العمل الوظيفي للجهاز الدوري ، و قد أثبتت دراسة صحي محمد سراج/ أشرف عبد العزيز أحمد (2011) على أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم .

يمكن تفسير العلاقة الغير دالة بين السن و ضغط الدم الإنبساطي على أن التدريب الرياضي عامل مؤثر في ضغط الدم الإنبساطي ، و أن العمر الزمني ليس عامل مؤثر في ضغط الدم الانبساطي و كذلك فارق السن لا يدل على وجود فرق في ضغط الدم الإنقباضي لدى لاعبي كرة القدم و مما توصلت إليه نتائج الدراسات المرتبطة أن التدريب الرياضي له تأثير في ضغط الدم الانبساطي .



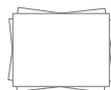
## الجانب التمهيدي

و من خلال كل ما ذكر فان النتائج المتوصل إليها تثبت أن العلاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنبساطي لدى لاعبي كرة القدم .

### 4- الاستنتاجات :

بعد تحليل و إثراء متغيرات الدراسة نظريا و إجراء القياسات و هذا للكشف عن تأثير العمر الزمني على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم أثناء الراحة التي تسبق الحصة التدريبية ، و بعد الحصول على النتائج و عرضها و معالجتها إحصائيا و مناقشة نتائج الدراسة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج ما يلي :

- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم .



## الجانب التمهيدي

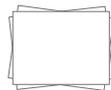
- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنقباضي لدى لاعبي كرة القدم .
- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنبساطي لدى لاعبي كرة القدم .

### - خلاصة عامة :

قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة تأثير العمر الزمني للرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم ، و قد هدفت إلى وضع معرفة تأثير العمر الزمني على بعض المتغيرات الوظيفية من خلال بعض فئات كرة القدم بفترة الراحة لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي راند بسكرة فئة اكابر ، وفئة أواسط ، وفئة أشبال .

و من كل ما سبق نستنتج أن العمر الزمني لا يؤثر على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم ، كما أن الأنشطة الرياضية و التمارين الهوائية تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية و تعود بالفائدة على مستوى الرياضي و صحته .

و على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى ضرورة الاهتمام لقياس ضغط الدم و نبض القلب للاعبي كرة القدم في مختلف مراحل الموسم الرياضي و الاستعانة بها لكشف الحالة البدنية و كفاءة الرياضي و التكييفات الحاصلة على مستوى الأجهزة



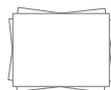
## الجانب التمهيدي

الوظيفية لوضع البرامج التدريبية المناسبة و تقنين حمل التدري للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز .  
وفي الأخير نأمل و نرجو أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع ،  
و أن تكون دراستنا هذه مرجعا لدراسات أخرى في هذا المجال .

### - الاقتراحات و التوصيات :

من خلال دراستنا التي تمحورت حول موضوع تأثير العمر الزمني للرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة الدم و بناءا على كل ما سبق في الفصول النظرية و على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الفصل التطبيقي و من خلال انجازنا لهذه الدراسة اتضح لنا عدة اقتراحات و توصيات يمكن تلخيصها فيما يلي :

- الاهتمام بقياس مستوى نبض القلب و ضغط الدم ضمن عملية التدريب الرياضي و ذلك لمعرفة مقدار تقدم التدريب .
- توجيه الارشادات إلى الرياضيين و غير الرياضيين لكي يهتموا بقياس و مراقبة مستوى نبض القلب و ضغط الدم بشكل دوري خلال الجهد و خارجه .
- التأكيد على استخدام التمارين الرياضية في الحفاظ على كفاءة الاجهزة الوظيفية إذا كانت حالتها غير جيدة .
- إجراء الاختبارات البدنية و الطيبة باستمرار قبل و في أثناء تطبيق المناهج التدريبية لملاحظة التكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية .
- إجراء دراسات على المتغيرات البدنية و الوظيفة الأخرى التي لم نأخذها في دراستنا .



## الجانب التمهيدي

- ضرورة إجراء ندوات و ملتقيات تحسيسية حول أهمية قياس المؤشرات الوظيفية و الحيوية في تقنين حمل التدريب .

### - صعوبات الدراسة :

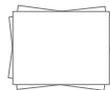
من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات و عوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هاته التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات و عوائق و سنذكر أهم هذه الصعوبات في الجانبين النظري و التطبيقي:

### من الجانب النظري :

- قلة المراجع التي تخدم موضوعنا في مختلف الجامعات حيث كانت كل الدراسات تهتم بالمتغيرات الوظيفية ولم تركز على الفئات العمر الزمني للرياضي .  
- شح الدراسات السابقة لهذا الموضوع مع توفر بعض الدراسات المرتبطة .

### من الجانب التطبيقي :

- ظهور فيروس كورونا الخطير الذي أدى إلى غلق المؤسسات و الجامعات و النوادي .  
- صعوبة جمع لاعبي الأواسط نظرا لارتباطهم بالدراسة و تحضير شهادة البكالوريا .



## الجانب التمهيدي

### قائمة المراجع كتب

1. زياد طارق عبد الجبار، بسمان عبد الوهاب.(2017). النشاط البدني وضغط الدم. ط 1. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع ،صفحة 15.
2. ساهرة حنا بولص .(2014). ثقافة الرياضة.ط 1. الأردن : عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ،ص ص 384 385.
3. سامي محمد ملحم . (2014). علم النفس النمو.ط 3. عمان : دار الفكر ،ص ص 52 53 .
4. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. ط 1. الأردن : عمان، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ص 11.
5. ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة. (2015). سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة. ط 1. الأردن : عمان، دار الأعصار العلمي للنشر والتوزيع و مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
6. بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطور والتكيف. ط 1. القاهرة، دار الفكر العربي، ص 139.
7. صباح ناصر العلوجي. (2014). علم وظائف الأعضاء. ط 3. عمان: دار الفكر ناشرون و موزعون، ص 154.
8. محمد نصر الدين رضوان.(1998). طرق و قياس الجهد البدني في الرياضة. ط 1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ص ص 70 - 71.



## الجانب التمهيدي

9. أحمد نصر الدين سيد. (2003). نضريات و تطبيقات قياس ضغط الدم. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، ص 165.
10. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين . ( 1997 ) . ( فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم . القاهرة: دار الفكر العربي . ص 23 .
11. ناصر الشافعي . ( 2009 ) . فن التعامل مع المراهقين ، مشكلات و حلول . ط 1 . دار البيان ، ص ص 15-28 .
12. ماجد الزيود . ( 2006 ) . الشباب و القيم في عالم متغير . عمان : دار الشروق ، ص 38 .
13. نورهان منير حسن فهمي . ( 1999 ) . القيم الدينية للشباب من متطور الخدمة الاجتماعية . الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث ، ص ص 244-245 .
14. علي ليلة . ( 2005 ) . الشباب العربي و رادة التغيير من داخل التراث . الاسكندرية : المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، ص 59 .
15. فرد ميلسون . ( 2007 ) . الشباب في مجتمع متغير . ترجمة يحي مرسى عيد بدر . دار الوفاء للطباعة و النشر . ص ص 132 - 134 .
16. أحمد ابو العلا عبد الفتاح ، ابراهيم شعلان . ( 1994 ) . فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . ط 1 . دار الفكر العربي . ص 24-28-169-171 .
17. محمد سمير سعد الدين . ( 1997 ) . علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني ( المجلد 02 ) . الاسكندرية : منشأة المعارف ، ص 125 .
18. السكار و آخرون . ( 1998 ) . كرة القدم . ليبيا . ص 220 .
19. بهاء الدين سلامة . ( 1994 ) . فسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ص 329 .
20. فؤاد . ( 1995 ) . نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين . ص 22 .
21. ابو العلا أحمد عبد الفتاح . ( 2000 ) . بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ص 65 .
22. محمد أحمد محمود . ( 1999 ) . نتائج علمية و عملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين . عمان ص 90 .
23. عبد الكريم بكار . ( 2010 ) . المراهق كيف نفهمه و كيف نوجهه . ط 1 . القاهرة : دار السلام ، ص 8 .
24. عبد الله مجدي أحمد محمد . ( 1996 ) . السلوك الاجتماعي و دينامياته : محاولة تفسيرية . مصر : الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ص 273-274 .



## الجانب التمهيدي

25. الجعب ، نافذ . ( 2011 ) . دور الشباب في عصر العولمة . رفح : وزارة التربية و التعليم العالي الفلسطينية ، مديرية التربية و التعليم . ورقة عمل مقدمة لمؤتمر الشباب ثقافى الأمس و فكر المستقبل
26. الداهري ، صالح حسن . ( 2008 ) . سيكولوجية الإبداع و الشخصية . ط 1 . الأردن : دار صفاء للنشر و التوزيع .
27. الصوفي ، حمدان . ( 2004 ) . تصور تربوي مقترح لمواجهة أخطار استخدام شبكة الانترنت لدى فئة الشباب . فلسطين : الجامعة الإسلامية بغزة ، المؤتمر التربوي الأول ( التربية في فلسطين وتغيرات العصر ) ، ( 2004-11-23 ، 24 ) .
28. الشاذلي ، عبد الحميد محمد . ( 2001 ) . الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية . ط 2 . الاسكندرية : المكتبة الجامعية .
29. محي الدين . ( 1995 ) . تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ص 45 .
30. بن علي بن عبد الرحمان . ( 2012 ) . البحث العلمي حقيقته و مصادره . ط 2 . مكتبة الملك فهد الوطنية ، ص 16 .
31. عبد القهار داود العاني . ( 2014 ) . منهج البحث و تحقيق في الدراسات العلمية والانسانية . ط 4 . سورية : دمشق ، دار وحي القلم ، ص 16 .
32. عمر . ( 1996 ) . البحث العلمي مناهجه و تقنياته . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ص 54 .
33. محمد . ( 1986 ) . علم الاجتماع و المنهج العلمي . الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، ص 186 .
34. محمد شفيق . ( 1985 ) . البحث العلمي ، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية . ط 1 . مصر : الاسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، ص 65 .
35. أحمد سليمان عودة ، فتحي حسن ملكاوي . ( 1987 ) . أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الانسانية . ط 1 . الأردن : مكتبة المنار ، جامعة اليرموك ، ص 127 .
36. ربحي مصطفى عليان . ( 2008 ) . طرق جمع البيانات و المعلومات لأغراض البحث العلمي . ط 1 . الأردن : عمان ، دار صفاء ، ص 205 .
37. مدحت أبو النصر . ( 2004 ) . قواعد و مراحل البحث العلمي . ط 1 . مصر : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 149 .



## الجانب التمهيدي

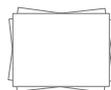
38. عبد الفتاح محمد ديودار . ( 2005 ) . فنيات البحث العلمي  
ومناهج البحث العلمي في علم النفس . دار المعارف  
الجامعية .
39. مقدم عبد الحفيظ . ( 1993 ) . الإحصاء و القياس النفسي  
و التربوي . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ص  
152 .
40. قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد . ( 1988 ) .  
الإحصاء الوصفي . ص 53 .
41. جابر عبد الحميد ، أحمد خيري . ( 1986 ) . مناهج البحث  
في التربية و علم النفس . مصر: القاهرة، دار النهضة  
العربية . ص 41 .

### كتب اجنبية

1. AGNEVIK .G . ( 1979 ) . etude physiologique du  
football ; traduit par M. robin J. R. lacour .
2. Pierre payette .jacques giroux . ( 1969 ) .  
psychologie et hygiène mental . éditions du  
renouveau pédagogique . saint-laurent ,  
montréal , pp 61-62 .

### مواقع إنترنت

3. سعد كمال طه . (2006) . مبادئ الفسيولوجي " علم  
وظائف الأعضاء " . ص ص 50-55  
Alexandra.ahlamontada.com
4. معجم المعاني الجامع . 25 / 02 / 2020 . الساعة 10:10 .  
<http://www.almaany.com>
5. <https://www.nasainarabic.net> . 25 / 02 2020  
الساعة 11:20 .



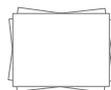
# الجانب التمهيدي



# قائمة الملاحق

- الملحق رقم 01 : الجدول رقم 01 يمثل خصائص عينة البحث .

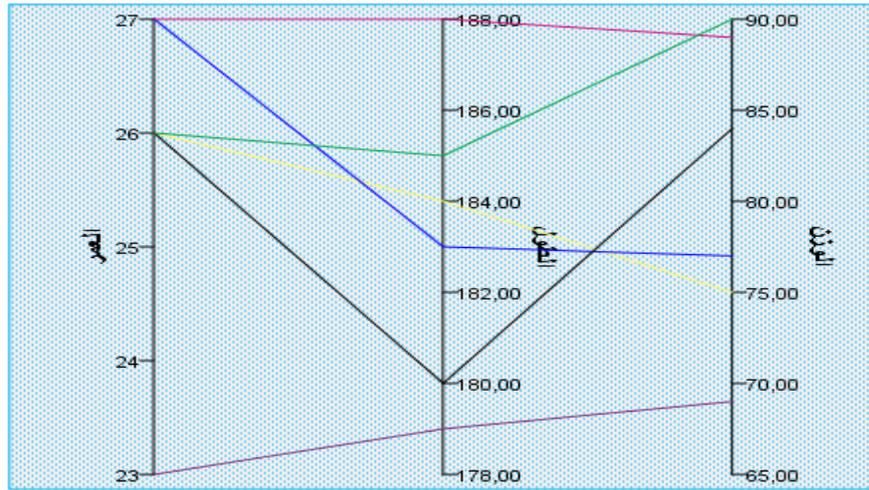
	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
--	---	--------------------	----------------------



## الجانبي التمهيدي

العمر	6	25,83	$\pm 1,472$
الطول	6	183,16 67	$\pm 3,311$ 60
الوزن	6	80,666 7	$\pm 8,358$ 63

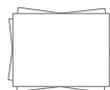
- الملحق رقم 02 : الشكل رقم 01 يمثل خصائص عينة البحث .



- الملحق رقم 03 : الصورة رقم 01 تمثل جهاز قياس



ضغط الدم .



## الجانب التمهيدي

- الملحق رقم 04 : الصورة رقم 01 تمثل ميزان طبي



لقياس الوزن .  
- الملحق رقم 05 : الصورة رقم 01 تمثل شريط قياس



الطول .  
- الملحق رقم 06 : الجدول رقم 02 يمثل نتائج قيمة  
ألفا كرونباخ للمتغيرات الوظيفية .

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments normalisés	Nombre d'éléments
,362	,597	3

- الملحق رقم 07 : الجدول رقم 03 يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية .



## الجانِب التمهيدِي

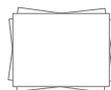
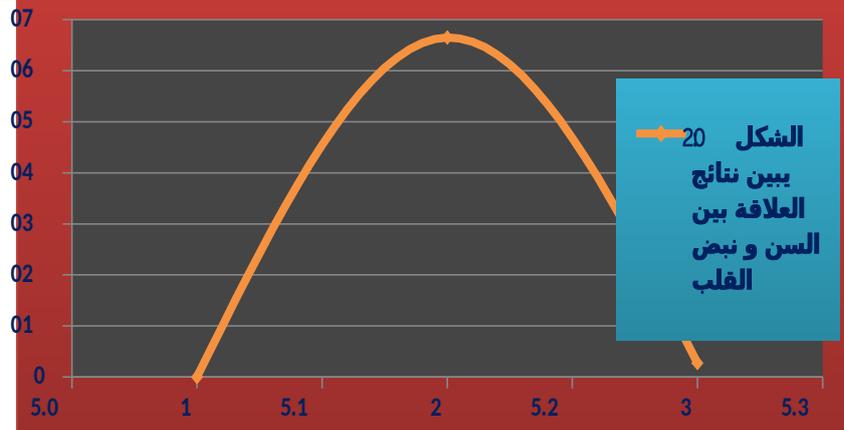
مؤشر الضغط الانبساطي للقلب	مؤشر الانقباض ي للدم	مؤشر نبض القلب عند الراحة			
0,322 -	5450, -	0,545 -	معامل الارتباط	السن بالأعوام	Tau-B de Kenda II
0,202	0,075	0,075	الدلالة الاحصائية		
6	6	6	N		

- الملحق رقم 08 : الجدول رقم 04 يمثل نتائج علاقة السن و مؤشر نبض القلب .

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	±1,472	-0,545	0,075	NS
مؤشر نبض القلب	66,500 0	±2,738 61			

- الملحق رقم 09 : الشكل رقم 02 يمثل علاقة السن و مؤشر نبض القلب .

### الشكل 20 بين نتائج العلاقة بين السن و نبض القلب



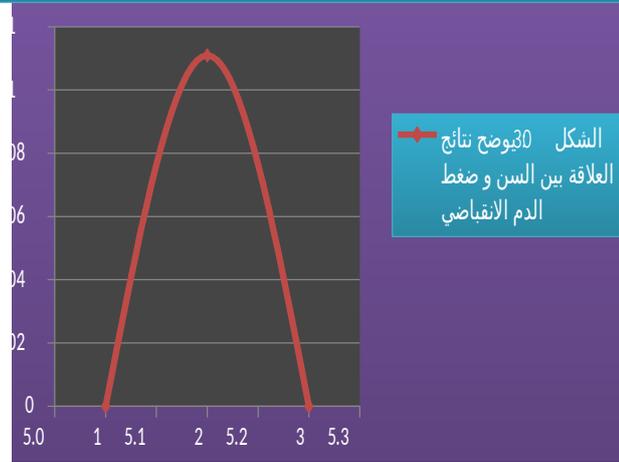
## الجانب التمهيدي

- الملحق رقم 10 : الجدول رقم 05 يمثل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	$\pm 1,472$	0,545	0.075	NS
ضغط الدم الانقباضي	111,000	$\pm 10.019$			

- الملحق رقم 11 : الشكل رقم 03 يمثل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانقباضي.

### الشكل 03 يوضح نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانقباضي



- الملحق رقم 12 : الجدول رقم 06 يمثل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي .

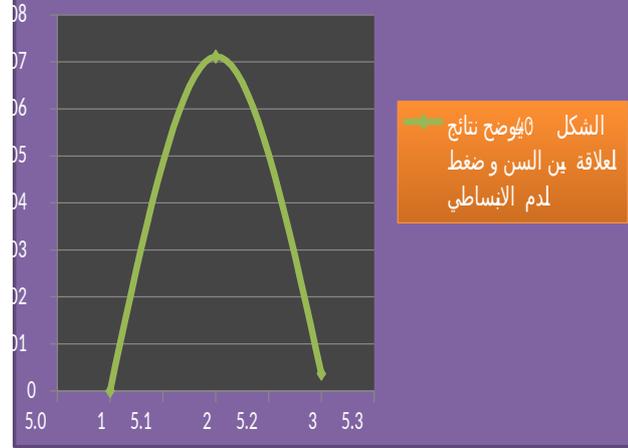
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الحكم
السن	25,83	$\pm 1,472$	-0,322	0,202	NS
ضغط الدم الانبساطي	71,1667	$\pm 3,65605$			



## الجانب التمهيدي

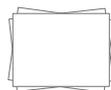
- الملحق رقم 13 : الشكل رقم 04 يمثل نتائج العلاقة بين السن و مؤشر ضغط الدم الانبساطي.

الشكل 40 يوضح نتائج العلاقة بين السن و ضغط الدم الانبساطي



## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :



## الجانب التمهيدي

### تأثير العمر الزمني للرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم .

تهدف الدراسة إلى معرفة إن كان هناك اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني لعينة البحث ( فئة الاشبال و فئة الأكاير و فئة الأواسط ) و افترضنا أنه يوجد اختلاف في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الراحة التي تسبق الحصة التدريبية يعزى للعمر الزمني وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية للاعبين كرة القدم من فئة الأكاير و فئة الأواسط و فئة الاشبال لنادي رائد بسكرة ، و تم التوصل إلى :

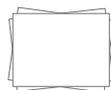
- وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم .
- وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنقباضي لدى لاعبي كرة القدم .
- وجود علاقة غير دالة بين السن و مؤشر ضغط الدم الإنبساطي لدى لاعبي كرة القدم .

#### الاقتراحات :

- الاهتمام بقياس مستوى نبض القلب و ضغط الدم ضمن عملية التدريب الرياضي و ذلك لمعرفة مقدار تقدم التدريب .
- التأكيد على استخدام التمارين الرياضية في الحفاظ على كفاءة الاجهزة الوظيفية إذا كانت حالتها غير جيدة .
- إجراء الاختبارات البدنية و الطبية باستمرار قبل و في أثناء تطبيق المناهج التدريبية لملاحظة التكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية .
- إجراء دراسات على المتغيرات البدنية و الوظيفة الأخرى التي لم نأخذها في دراستنا .

**الكلمات المفتاحية : العمر الزمني - ضغط الدم .**

Study summary



**Study Title :**

**The effect of the chronological age of the athlete on some functional variables of football players.**

The aim of the study is to find out if there is a difference in some functional variables of football players during the rest phase that precedes the training session due to the chronological age of the research sample (the cubs category, the elders category, and the middle class) and we assumed that there is a difference in some functional variables among football players. The foot during the resting phase preceding the training session is attributed to the chronological age, and the research sample was randomly selected for football players from the senior, middle, and cubs category of a leading club in Biskra, and it was concluded:

The existence of a non-significant relationship between age and heart rate index for football players.

The presence of a non-significant relationship between age and the systolic blood pressure index of soccer players.



## الجانب التمهيدي

The existence of a non-significant relationship between age and the diastolic blood pressure index of soccer players.

### **Suggestions:**

- Paying attention to measuring the level of heartbeat and blood pressure within the process of sports training in order to know the extent of training progress.

Emphasis on the use of exercise in maintaining the efficiency of functional devices if their condition is not good.

Continuously conducting physical and medical tests before and during the application of training curricula to observe the functional adaptation of vital organs.

Conducting studies on the physical variables and other function that we did not consider in our study.

**Key words:** chronological age - blood pressure.

