



بەرپوه بهر ایه تیبی را گه یان دن
فۆرمی زانیاریی تاوتویبی نامه ی ماستهر / کتۆرا

ناوی قوت	هیرش محسن حسن
بهش	وهرزش
پسپۆری	فیسپۆلۆجیای مه شقی وهرزشی - فوتسال
ناونیشان	<p>کوردی:</p> <p>(کاره گهری راهینانی ناویته (نالۆز) له سههر ههندیك گۆراوه فیزیۆلۆژی و جهستهیی و لیهاتوویی یاریزانانی فوتسالی کچان)</p>
	<p>عربی:</p> <p>(أثر تدريبات مركبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبات كرة قدم الصالات)</p>
	<p>English:</p> <p>‘The effect of compound exercises on some physiological and skills variables in female futsal players‘physical</p>



بەرپوه بهر ایه تیبی راگه یاندن
فۆرمی زانیاریی تاوتویبی نامه ی ماستەر / کتۆرا

پوخته

فوتسال یارییه کی و مرزشییه که به هیز و خیرایی و بهرگه گرتن له ئەدای کارامیی بنه ره تیبیه کانیدا تاییه تمهنده. بویه پئویسته نامرزی ناوازه له راهینانه کاندای به کار بهینریت، که ئەم نامرزه تاییه تانه پیکدین له راهینانی ناویته هاوشیوهی جیه جیکردنی یاریکردن که له لایهن چهند یاریزانی کهوه هاوبهشن و زیاتر له تاییه تمهنده ییه که له خوده گرن که له نیوان خویاندا سهریه که دهخهن مه کۆنیلێ ئەوانه ی پنیان دهوتریت راهینانه ناویته ییه کان. گرنگی توژی نهوه هاته سهر ئەم راهینانه وه که نامرزیکی یارمه تیدهر بو بهر زکردنه وه یاریزان بو باشترین ئاسته کان.

توژی ره که له ریگه ی به دوا داچونه کانییه وه بو ئەدای تیبیکه تیبینی ئەوه ی کردوه که لاوازییه که له سیه ته جهسته ییه کان و لیهاتووییه سهره تاییه کان له پرووی خیرایی یاریکردن و گواسته وه ی توپ له یاریزانه کاندای هیه و توژی ره که ش هۆکاره که ی بو چهند هۆکاریک ده گهرینیته وه . یه کیکیان نه بوونی هه مه جۆرییه له شیوازه کانی راهینانه کاندای..

نامانجی توژی نهوه

ا

ناماده کردنی راهینانی ناویته بوو بو یاریزانی توپی پئی فوتسال و دواتر ده ستیشان کردنی کاریگهریی ئەم راهینانه له په ره پیدانی هه ندیک له گۆراو و جهسته یی و فیزیولوژی و لیهاتووییه کانی بو یاریزانی توپی پئی فوتسال.

بهشی سیه م میتودولوژیای توژی نهوه ی

که بریتیبیه له (شیوازی تاقیکاری)، ههروه ها نمونه ی توژی نهوه که گهیشه ۱۶ یاریزان، که دابهشکرابوون به سه ره دوو گروپدا (تاقیکردنه وه و کۆنترۆل)، ههروه ها شیوازه که ش راهینانی ناووزی له خوگر تیبوو که نزیکه ده بوونه وه له ئەدای یاریکردن. منه هجه که ی ههروه ها (24) یه که ی راهینانی له خوگر تیبوو له ماوه ی (10) ههفته دا، وه توژی ره نامرزه کانی به کار هیناوه له وانه (گۆره پانی یاری، گۆل، توپ، نیشانه، ئاسته نگ، ...) و توژی ره



بهریوه بهرایهتیی راگهیاندن
فورمی زانیاریی تاوتویی نامهیی ماستهر / کتورا

تاقیکردنهوی تاقیکاری و سهرکی لهسهر ئهئدامانی نمونهیی توژیینهوهکه ئهئجامدا، و ههروهها کیسی ئاماری
spss بهکارهینا بو دهرهینانی ئهئجامه ئامارییهکان

❖ گرنگترین نهو دهرئهئجامانهیی که توژیهرهکه پیی گهیشتون بریتین له

- 1- گروهی کونترۆل که بهرنامهیی ئاسایی بهکارهیناوه پیشکهوتنی بهرچاویان له گۆراوه فیزیایی و لیهاتوویی و فیزیۆلۆژییهکاندا بهدهست نههینا جگه له هیزی ماسولکهکانی قاچ و پهلسی له کاتی پشوداندا، ههروهها جیاوازییهکان له نیوان تاقیکردنهوی پیش و دوا تاقیکردنهوهکان بهرچاوه نهبوون .
- 2- نهو گروهی تاقیکارییهیی که بهرنامهیی وهرزشی ئاوتیهیان بهکارهیناوه پیشکهوتنی بهرچاویان له گۆراوه لیهاتوویی جهستهیی و فیزیۆلۆژییهکان بهدهستهینا، ههروهها جیاوازییهکان له نیوان تاقیکردنهوهکانی پیش و دوا تاقیکردنهوهکاندا بهرچاوه بوون له بهرژمههندی تاقیکردنهوهکانی دوا . کاریگهری بهرنامهیی وهرزشی ئالۆز له فوتسالدا روون بوو و پیشکهوتنی بهرچاوی بهرچاوی له گروهی تاقیکاریدا بهدهستهینا، بهلام نهه پیشکهوتنه لهسهر گروهی کونترۆل دهرنهکهوت که بهرنامهیی ئاسایی بهکاردههینا، له ههموو گۆراوه جهستهیی و لیهاتوویییهکان، و هیچ جیاوازییهکی بهرچاوه نهبوو له دوو گۆراوه فیزیۆلۆژییهکهدا (پهلسی له کاتی پشودان و پهلسی له کاتی قۆلتیهدا).

کاریگهری بهرنامهیی وهرزشی ئالۆز له فوتسالدا روون بوو و پیشکهوتنی بهرچاوی بهرچاوی له گروهی تاقیکاریدا بهدهستهینا، بهلام نهه پیشکهوتنه لهسهر گروهی کونترۆل دهرنهکهوت که بهرنامهیی ئاسایی بهکاردههینا، له ههموو گۆراوه جهستهیی و لیهاتوویییهکان، و هیچ جیاوازییهکی بهرچاوه نهبوو له دوو گۆراوه فیزیۆلۆژییهکهدا (لیدانی دهه کاتی پشودان و له کاتی ئهئجامدان



بهريو بهرايه تي رانگه ياندين
فورمي زانباريي تاوتويي نامه ي ماستر / كتورا

المخلص

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الرياضية التي تميزت بالقوة والسرعة والتحمل في أداء مهاراتها الأساسية ولهذا لا بدّ من استخدام وسائل خاصة في التدريب، إذ تكونت هذه الوسائل الخاصة من تمارين مركبة مقارنة لأداء اللعب، يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي على أكثر من صفة تتداخل فيما بينها مكونة ما يدعى بالتمارين المركبة، وقد جاءت أهمية البحث لتكون هذه التمارين وسيلة مساعدة من أجل الارتقاء باللاعبات إلى أحسن المستويات.
هدفاً للبحث:

اعداد تدريبات بدنية والمهارية مركبة في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبات كرة قدم الصالات.
التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبات كرة قدم الصالات.

احتوى الباب الثالث على منهج البحث وهو (المنهج التجريبي) وبلغت عينت البحث (16) لاعبة قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واشتمل المنهج على تمارين مركبة مقارنة لأداء اللعب، كما استخدم الباحث الاختبارات التي تخص المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية والمهارات الخاصة بكرة قدم الصالات، كما واشتمل منهجه على (24) وحدة تدريبية خلال (8) أسابيع، كما استخدم الباحث أدوات منها: (ملعب، هدف، كرات، شواخص، موانع،...) كما وجرى الباحث التجربة الاستطلاعية والرئيسية على افراد عينة البحث، كما استخدم الحقيبية الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج الاحصائية.

وأن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

1- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمارين المركبة تقدماً معنوياً في المتغيرات البدنية

والمهارية والفسيولوجية وكأنت الفروق دالة معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.



بهريوه بهرايه تي راگهيان دن
فورمي زانباريي تاوتويي نامه ي ماستر / كتورا

2- لم تحق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج الاعتيادي تقدماً غير معنوياً في المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية باستثناء قوة عضلة الرجلين والنبض في أثناء الراحة وكانت الفروق دالة معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

كان أثر برنامج التمرينات المركبة في كرة قدم الصالات واضحاً وحقق تقدماً معنوياً ملحوظاً لدى المجموعة التجريبية ولم يظهر هذا التقدم على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج الاعتيادي، وذلك في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية ولم تحصل فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرين الوظيفية (النبض في أثناء الراحة والنبض في أثناء الجهد).

Futsal is a sports game characterized by strength, speed, and endurance in the performance of its fundamental skills. Therefore, it is necessary to use unique means in training, where these special means consist of compound exercises similar to the implementation of play shared by several players and contain more than one characteristic that overlaps among themselves McConnell of the so-called compound exercises. The importance of research came to be these exercises as an auxiliary means to raise the game to the best levels.

The researcher noticed through his follow-up to the performance of the FYS that there is a weakness in the physical qualities and basic skills in terms of the speed of play and transfer of the ball in the players, and the researcher attributes this to several reasons. One is the lack of diversity in training methods, and the research aimed to prepare compound exercises for futsal

Abstract



بەرپوهنر ایهتیی راگهیاندن
فۆرمی زانیاریی تاوتویی نامه‌ی ماستەر / کتۆرا

football players and then identify the impact of these exercises in the development of some of the Physiological and physical variables and skills for futsal footballers.

The third section contained the research methodology, which is (the experimental method) and the research sample reached (16) players divided into a total of futsal (experimental and control) groups. The curriculum included compound exercises similar to the performance of the futsal, and the researcher also used tests related to the physiological variables, physical and skills of futsal players, his curriculum included (24) units of Training during (10) weeks. The researcher also used tools of it (pitch, goal, balls, and unique contraindications) as the researcher conducted the survey and main experiment on the research sample individuals and used the statistical bag SPSS to extract statistical results.

The most important findings reached by the researcher are :

1. The control group that used the regular program did not make significant progress in physical, skills and physiological variables except for the strength of the muscles of the legs and the pulse at rest. The differences were not significantly significant between the pre-and post-tests. A
2. The experimental group that used the compound exercise program made significant progress in physical, skillful, and physiological variables. Furthermore, the differences were significantly significant between the pre-and post-tests and in favor of the post-tests.
3. The impact of the compound exercise program on futsal was clear. It achieved significant progress in the experimental group. This progress was not shown in the control group that used the regular program training in all physical and skill variables. There were no significant differences in the two physiological variables (pulse at rest and pulse during effort).



بەرپوەبەراییهتی راگهیاندن
فۆرمی زانیاریی تاوتوییی نامهیی ماستهر / کتۆرا

زانکۆی سلانه دین	سه روکی لیژنه	پ.د. سامان حمد سلیمان	ئه ندامانی
زانکۆی کویه	ئه ندام	پی.د. ریباز بایز توفیق	لیژنه ی
زانکۆی سلیمان	ئه ندام	پ.ی.د. هاوکار سالار احمد	تاوتیکردن
زانکۆی سۆران	ئه ندام و سه ره رشتیار .	ی.د. شمال حمزه حمد	



بەرپۆه بەر ایهتی راکه یاندن
فۆرمی زانیاری توتوی نامهی ماستەر / کتۆرا