



The Impact of a Training Program on Certain Fitness Variables in Female Futsal Players

Sahar Mohammed Sheikha/Iraq. Ministry of Education. Teacher in the Kurdistan Region

Dr. Dilawar Karim Omar/Iraq. Soran University, Erbil. Physical Education and Sports Sciences

dlawar.humer@soran.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This research aims to identify the specific fitness variables of female futsal players and to design a high-intensity interval training program suitable for this research. It also aims to reveal the effect of this high-intensity interval training program on certain specific fitness variables of female futsal players. The researchers used an experimental design with a single experimental group and employed pre- and post-tests, given its suitability to the nature of the study. The research population consisted of (23) female players from the Soran Girls' Sports Club. The research sample was selected purposively and consisted of (16) players after excluding (7) players due to their absence from the pre- or post-tests. These 16 players were then randomly divided into two equal groups: a control group and an experimental group of (8) players each. This represents (34.78%) of the original population. The study showed that the program The training program showed a positive impact on the elements of physical fitness, especially for futsal players, in the variables of (transitional speed, explosive leg power, coordination, and flexibility), in favor of the post-tests. It was also found that the proposed training program led to an improvement in the elements of physical fitness in (speed, strength, coordination, and flexibility), and showed a positive impact and a significant improvement in the tests (transitional speed, explosive leg power, coordination, and flexibility) for futsal players, in favor of the post-tests. Comparing the results of the pre- and post-tests of the physical fitness elements for the experimental group showed improvement in all the elements under study (tests, transitional speed).

Keywords: elements of physical fitness, modern methods.

تأثير برنامج تدريبي في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات
كرة القدم صالات
(بحث مستل)

سهر محمد شيخة/العراق. وزارة التربية. مدرس بإقليم كردستان
أ.م.د. دلاور كريم عمر/العراق. جامعة سوران، أربيل. التربية البدنية والعلوم الرياضة
dlawer.humer@soran.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

يهدف البحث الى تحديد المتغيرات العناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة القدم صالات وتصميم برنامج تدريب فترى مرتفع الشدة يلائم البحث المطروح والكشف عن تأثير البرنامج التدريبي فترى مرتفع الشدة في بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة القدم صالات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة التجريبية الواحدة مع استخدام الاختبارات القبلي والبعدي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة ، اشتمل مجتمع البحث على لاعبات نادى فتاة سوران الرياضي والبالغ عددهن (23) لاعبة ، اما عينة البحث فقط تم اختيارها بصورة عمدية تكونت من (16) لاعبة بعد استبعاد (7) لاعبات بسبب غيابهن من الاختبارات القبلية أو البعدية ومن ثم تم تقسيمهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية (8) لاعبات ، لكل مجموعة وبذلك فهي تشكل نسبة (34.78) من المجتمع الأصلي ، وقد أظهر ان البرنامج التدريبي ان البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً ايجابياً على عناصر اللياقة البدنية خاصة للاعبات كرة القدم صالات في متغيرات (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - التوافق - المرونة) لصالح الاختبارات البعدية وكما وجد أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين عناصر اللياقة البدنية في (السرعة- القوة - التوافق - المرونة) وأظهرت تأثيراً ايجابياً وتحسناً معنوية ملموساً في الاختبارات (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - التوافق - المرونة) الخاصة للاعبات كرة القدم صالات لصالح الاختبارات البعدية ومقارنة نتائج الاختبارات عناصر اللياقة البدنية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الى تحسن في جميع عناصر قيد الدراسة (الاختبارات ، السرعة الانتقالية)

الكلمات المفتاحية: عناصر اللياقة البدنية، الوسائل الحديثة.

1- المقدمة:

وان لعبة كرة الصالات من الالعاب التي بدأت تنتشر في معظم دول العالم بسرعة كبيرة، تكاد تضاهي لعبة كرة القدم الجماهيرية فضلا عن انها تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية الى جانب المهارات الاساسية.

ويعد الجانب البدني من الجوانب المهمة لإعداد لاعبي كرة الصالات وعنصرا مهما من عناصر تحديد المستوى لما لها من اهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة بين فريقين متساوين في الحالة المهارية والخطية والنفسية. (الزهري، 2009، 17)

ويشير (Rais) ان هدف التدريب في كرة القدم صالات هو الاعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً، فعدم تمتع اللاعب باللياقة البدنية العالية تؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها.

(Rais.2021.6)

اسهمت الوسائل الحديثة في مساعدة المدربين والباحثين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية البدنية والرياضية على تغير وتخطي الوسائل والاساليب القديمة المعتمدة عليها واعتمادها على وسائل علمية حديثة في زيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الاداء المهاري والصفات البدني إذ ان الاتجاه المتزايد لتحقيق الإنجاز الرياضي دفع العلماء الى دراسة الكثير من طرائق التدريب والتي يمكن عن طريقها احداث تأثيرات ايجابية في الاداء.

التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف لأداء الفرد الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخططة للإعداد والمنافسات، وهو عملية منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ويعد التدريب الجيد هو تعليم جيد وهو أيضاً طرق اتقان التعلم لدى اللاعبين ويلعب المدرب دوراً هاماً في عملية التدريب حيث يتمثل هذا الدور في ايجاد إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب لتنمية وتطوير قدراته الكامنة. (الجبالي، 2000، 28)

يعد التدريب الفترى واحد من طرائق التدريب الاساس تشكيل فيها مكونات حمل التدريب بدقة وفقاً لأهداف التدريب، وللتدريب الفترى الفضل الكبير في تطوير الانجاز الرياضي في أغلب الالعاب الرياضية وفعاليتها نتيجة للتأثير الكبير لهذه الطريقة التدريبية في بناء التكيفات الوظيفية المناسبة في أجهزة الجسم الحيوية وبما يتفق مع تحسين الانجاز الرياضي. ويتضمن التدريب الفترى أداء مجهود بدني بشدة عالية، وهذا الاداء البدني العالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء التي ربما تتضمن راحة تامة (سلبية) إي التبادل المنتالي للحمل والراحة لتحسين القدرات واللياقة البدنية كاعتماد على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الاحمال والراحة البيئية.

ويرى الباحثان أن اكتساب اللاعب للياقة البدنية وعنصرها يعتبر الركيزة الأولى لبناء أي جانب من الجوانب الأخرى كالجانب المهاري والخططي وغيره من الجوانب المهمة في كرة القدم صالات، ولذلك يجب التركيز على الجانب البدني والوظيفي للاعب فهو يعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر قبل الالعاب ومن قبل المدرب من ناحية اعطائه حلول كثيرة في تطبيق أي مهارة أو أي خطة معينة.

أن الهدف الأساسي من عملية التدريب الرياضي هو محاولة إيصال اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي وتحقيق النتائج باستخدام أفضل الطرق والوسائل العلمية الأخرى، وفي كرة قدم الصالات فان (اللاعب) تقوم بأداء حركات اللعب المختلفة بالكرة وبدونها طيلة فترة المباراة، وهذا يتطلب منها قدرا جيدا من المهارات الأساسية إلى جانب القدرات الوظيفية والبدنية الأخرى

من خلال ملاحظ الباحثان لاعبات كرة القدم بالصالات بأن تحركاتهم داخل المساحة الصغيرة بها انخفاض في مستوى التحرك سواء في تغير المراكز أو التحويل من الدفاع للهجوم والعكس من الهجوم للدفاع وهذه التحركات مرتبطة ببعض المتغيرات كالسرعة التنفس والرشاقة والقوة أو معدل النبض اثناء الاداء وإطالة زمن العودة لاستعادة الشفاء بين الهجمات وترجع ذلك إلى مستوى الحالة التدريبية ولذلك يرى الباحثان مشكلة البحث في انخفاض مستوى اللياقة البدنية الخاصة المصاحبة لبعض المتغيرات الوظيفية.

ويهدف البحث إلى:

- 1- تحديد المتغيرات العناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة القدم صالات.
- 2- تصميم برنامج تدريب فترى مرتفع الشدة يلائم البحث المطروح.
- 3- الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي فترى مرتفع الشدة في بعض العناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة القدم صالات.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات نادى فتاة سوران الرياضي والبالغ عددهن (23) لاعبة، اما عينة البحث فقط تم اختيارها بصورة عمدية تكونت من (16) لاعبة بعد استبعاد (7) لاعبات بسبب غيابهن من الاختبارات القبلية أو البعدية ومن ثم تم تقسيمهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية (8) لاعبات، لكل مجموعة وبذلك فهي تشكل نسبة (34.78) من المجتمع الأصلي.

- **تجانس وتكافؤ عينة البحث:**

- **تجانس عينة البحث:**

وقد قام الباحث بأجراء عمليات التجانس وتكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) للعينة قيد البحث، وفيها يلي توصيفاً احصائياً لعينة البحث:
الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ت	المتغيرات واختباراته	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1	العمر الزمني	السنة	16.500	0.6324	- 0.904	3.832
2	كتلة الجسم	كغم	47.484	9.5133	- 0.715	20.03
3	طول الكلي للجسم	سم	161.93	7.4874	- 0.879	4.623
4	العمر التدريبي	السنة	3.1000	0.7080	- 0.165	22.83

يبين من نتائج جدول (1) ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المستخدمة قد تراوحت بين (-1.13 - 2.27) وجميعهم أقل من ($3\pm$) ما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يؤكد على تجانسها في المتغيرات السابقة.

- تكافؤ عينته البحث:

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات عناصر اللياقة البدنية

الدلالة	Sig	(T) المحنسة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات واختباراته	ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير معنوي	0.264	1.164	2.7704	14.807	2.5678	16.362	ثانية	الرشاقة	1
غير معنوي	0.650	0.463	3.0706	15.000	2.2638	15.625	عدد	التوافق	2
غير معنوي	0.471	0.756	0.1744	3.2438	.55800	3.4000	ثانية	السرعة الانتقالية	3
غير معنوي	0.233	1.248 -	3.7321	25.250	3.0443	23.125	سم	القوة الانفجارية للرجلين	4
غير معنوي	0.245	1.214 -	2.3867	10.375	2.1380	9.0000	سم	المرونة	5

يبين من نتائج جدول (2) ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المستخدمة قد تراوحت بين (0.233 - 0.650) وجميعهم أقل من ($3 \pm$) ما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يؤكد على تكافؤها في المتغيرات السابقة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر.

- استمارة الاستبيان الكترونية.

- القياسات والاختبارات.

- القياسات الجسمية (العمر الزمني - قياس كتلة الجسم - طول الكلي للجسم - العمر التدريبي).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- هاتف خلوي نوع (I phone 11).

- حاسبة شخصية لابتوب نوع (hp).

- ميزان طبي نوع (burro) الماني الصنع.

- ساعة إيقاف الكتروني نوع Seiko يابانية الصنع.

2-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات القدم عدد (60).

- صافرة عدد (2).

- شواخص العدد (10).

- حواجز بارتفاع (20سم).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1- تحديد عناصر اللياقة البدنية خاصة لكرة القدم صالات:

لغرض تحقيق اهداف البحث عمده الباحثان الى اتباع الخطوات الاتية:

- اجراء مسح شامل لعناصر اللياقة البدنية خاصة لكرة القدم صالات ثم ادراجها في استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء .

- استخراج النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية، حيث تم اعتماد نسبة (75% فما فوق للاختبار) وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية التي تم اعتمادها

ت	الصفات البدنية	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	100 %
2	القوة الانفجارية للرجلين	100 %
3	الرشاقة	85.71 %
4	التوافق	85.71 %
5	المرونة	100 %

وضع أكثر من اختبار لكل عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة القدم صالات وعرضت على السادة الخبراء والمختصين لاختيار اختبار واحد لكل عناصر وتم استخراجها على وفق النسبة المئوية كما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين النسبة المئوية لتفاق الخبراء على اختبارات البحث

ت	الاختبارات	النسبة المئوية للاتفاق
1	عدو (20) متر من بداية متحركة	80 %
2	الوثب العمودي من الثبات	100 %
3	الجري المتعرج	100 %
	تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (15 ث)	80 %
	ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف	80 %

2-5 الاختبارات التي تم اعتمادها في البحث:

2-5-1 اختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة القدم صالات:

- عدو (20) متر من بداية متحركة (جميل ، 2009 ، 141)
- الوثب العمودي من الثبات (محمود، 2012، 132)
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت (البساطي ، 2001، 379)
- الجري المتعرج (محمد ، 2005، 280)
- تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (15 ث) (محمود، 2012، 132)
- ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف. (عبد الرحمن ، 2010، 49)

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من لاعبات نادى فتاة سوران الرياضي ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي.

2-6-1 تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من اليوم الثلاثة (2025/7/1) حتى يوم الاربعاء (2025/7/2) بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي واجراء بعض الاختبارات لضمان حسن سير البرنامج والاختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة.

2-6-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- صلاحية مكان التدريب والاجهزة والادوات المستخدمة.
- التأكد من صلاحية الاختبارات لقياس متغيرات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، والزمن المناسب الاجراء مع تحديد فترات استعادة الشفاء لكل لاعبات على حده بحسب النبض.
- صلاحية وكفاية بطاقات تسجيل البيانات، وحسن سير البرنامج التدريبي واجراء القياسات.

2-7 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم السبت الموافق (2025/7/5) في الساعة (2) ظهراً في قاعة نادي سنور الرياضي، إذ تم إجراء اختبارات عناصر اللياقة البدنية وعمد الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد. ومن أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق برنامج التدريب للسرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، التوافق، والمرونة وتم توثيق ذلك بتصويرها فيديوياً.

2-8 تطبيق التدريبات لعناصر اللياقة البدنية:

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ عمد الباحثان مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة إلى إعداد تدريبات عناصر اللياقة البدنية خاصة في الكرة القدم صالات أدخلت ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية تهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية خاصة للاعبين الكرة القدم صالات وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتمارين عناصر اللياقة البدنية داخل الجزء الرئيسي.

- كانت طريقة تطبيق التمرينات داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- يجب أداء إحماء جيد قبل البدء في تدريبات وخاصةً الإطالات الحركية لتحقيق مستوى مرتفع من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لتجنب مخاطر الإصابة.

- زمن أداء التدريب الواحد من (1 - 2 ق).

- عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (2-3) مرات، وعدد المجموعات من (3) مجموعات.

- زمن الراحة بين المجموعات (120 ث - 180 ث)

- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق (2025/7/10) لغاية (2025/9/4)

- مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.

- أيام التدريب الأسبوعية الاحد والثلاثاء والخميس.

- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (35-55) دقيقة.

- وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي:
- التمرينات المركبة التي أعدها الباحث تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من الباحثان، حيث قسمت الى ثلاث اقسام (السرعة الانتقالية – القوة الانفجارية للرجلين – المرونة)، وتم مراعات تمارين الرشاقة والتوافق ووضعها في البداية، لأنه تعتمد بشكل كبير على كفاءة الجهاز العصبي المركزي فهي قدرة نوعية خاصة بالجهاز العصبي المركزي.
- (صابر، والبدي، 2017، 91)
- تم بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي من حيث (الإحماء والتهدئة – الحمل والراحة – التدرج في حمل التدريب – الاستمرارية في التدريب – الفروق الفردية – الدافعية والاستيعاب – القياس والتقويم) لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- استخدام التدريبات للياقة البدنية خاصة في فترة الاعداد الخاص كونها تساهم في تحسن عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة القدم صالات.
- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في برنامج تدريبي، اذ شملت كرات القدم والانتقال والموانع والحبال المطاطية وشواخص وسلم وموانع ومصطبة.
- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها.
- بلغ المجموع الكلي لزمان الوحدات التدريبية للتمرينات خلال (24) وحدة (2520 د).
- تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس أقصى معدل للنبض عند اللاعب على وفق المعادلة الآتية.
- (Paul,2007,65)

$$220 - \text{العمر الزمني} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

- تم التلاعب في زيادة المكونات التدريبية الأخرى على وفق:

الشدة المستهدفة \times معدل القصوي لضربات القلب

100

- زيادة المسافة المقطوعة.
- سرعة التمارين.
- زيادة عدد التكرار.

2-9 أسس وضع وتصميم البرنامج:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه التي وضعت من أجله.
- أن يساير محتوى التدريبات قدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية.
- مراعاة أن تتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- مراعاة تشابه شكل أداء تدريبات مع طبيعة الأداء الخاص في كرة القدم صالات.

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق مفردات المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات المركبة ولمدة (8) أسابيع قامه الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي السبت والأحد الموافق (2025/9/6) وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها.

2-11 الوسائل الإحصائية: قام الباحثان باستخدام الحاسب الآلي في معالجة البيانات احصائيا

باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS وقد استخدم المعالجة التالية بما تتناسب مع طبيعة البحث المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (T)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في بعض

المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي والبعدي)

وقيمة (ت) المحتسبة في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	(T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات واختباراته	ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
معنوي	0.012	3.368	1.1272	14.392	2.5678	16.362	الثانية	الرشاقة	1
معنوي	0.000	- 7.638	1.9594	16.875	2.2638	15.625	عدد	التوافق	2
معنوي	0.008	3.668	.32360	2.9100	.55800	3.4000	الثانية	السرعة الانتقالية	3
معنوي	0.007	3.813 -	2.7255	26.500	3.0443	23.125	سم	القوة الانفجارية للرجلين	4
معنوي	0.000	7.202 -	1.9594	11.125	2.1380	9.0000	سم	المرونة	5

من خلال الجدول (5) وجود فروق دال احصائياً الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، التوافق، المرونة) قيد البحث لصالح الاختبارات البعدي عند مستوى معنوي (0.05) مما يدل على وجود تأثير معنوي دال للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة على المتغيرات قيد البحث.

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي والبعدي) وقيمة (ت) المحتسبة في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	(T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات واختباراته	ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير معنوي	0.207	1.392	1.8978	13.856	2.7704	14.807	الثانية	الرشاقة	1
معنوي	0.000	6.085 -	2.4458	18.625	3.0706	15.000	عدد	التوافق	2
معنوي	0.002	4.707	0.1660	2.7738	0.1744	3.2438	الثانية	السرعة الانتقالية	3
معنوي	0.000	9.000 -	3.8706	30.875	3.7321	25.250	سم	القوة الانفجارية للرجلين	4
معنوي	0.000	17.582-	2.7255	15.000	2.3867	10.375	سم	المرونة	5

من خلال الجدول (6) يمكن ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة للاختبارات (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، التوافق، المرونة) تشير نتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي (0.05) مما يدل على وجود تأثير معنوي دال للبرنامج المطبق للاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية لصالح الاختبار البعدي. بينما لا توجد فروق دالة احصائياً غير معنوي في المتغير (الرشاقة).

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق لاختبار (البعدي) في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين مجموعتي الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار (البعدي) وقيمة (ت) المحتسبة في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين مجموعتي الضابطة والتجريبية

الدلالة	Sig	(T) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات واختباراته	ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير معنوي	0.503	.6870	1.8978	13.856	1.1272	14.392	الثانية	الرشاقة	1
غير معنوي	0.137	1.579 -	2.4458	18.625	1.9594	16.875	عدد	التوافق	2
غير معنوي	0.307	1.059	0.1660	2.7738	0.3236	2.9100	الثانية	السرعة الانتقالية	3
معنوي	0.020	2.614 -	3.8706	30.875	2.7255	26.500	سم	القوة الانفجارية للرجلين	4
معنوي	0.006	3.265 -	2.7255	15.000	1.9594	11.125	سم	المرونة	5

من خلال الجدول (7) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوي (0.05).

4-2 مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض وينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي.

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي، وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى المجموعة الضابطة، بهدف التعرف على مدى التغير الحاصل بين القياسين. بنسبة عنصر (الرشاقة) أظهرت النتائج ارتفاع المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (16.362 ثانية) مقارنة بالاختبار البعدي (14.392 ثانية)، مع قيمة (ت) بلغت (3.368) ومستوى دلالة (Sig = 0.012)، وهي قيمة أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي. ويعكس ذلك تحسن مستوى الرشاقة لدى أفراد المجموعة الضابطة، وقد يُعزى هذا التحسن إلى الانتظام في النشاط البدني العام أو التأثير الطبيعي للتدريب الاعتيادي. وبذلك تكون الصفة المميزة لاختبارات هذا العامل هي " الرشاقة والجري من خلال 8 شواخص مثبتة في الملعب فنجد مباراة كرة القدم صالات تحتاج الى المحاورة برشاقة وتغيير الاتجاهات السريع والممرور من الخصوم بأسلوب مهاري رشيق لذا فهي تحتاج الى الرشاقة في حالة الهجوم لجميع اللاعبين. يشير (جميل) حيث اشار الى ان اختبار ملائم لمستوى العينة، ويقترّب من التوزيع الطبيعي مما يجعله اختباراً يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج. (جميل، 2009، 115)

تشير النتائج إلى تحسن واضح في التوافق، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من (15.625) في الاختبار القبلي إلى (16.875) في الاختبار البعدي، وبلغت قيمة (ت) (7.638) عند مستوى دلالة (0.000)، وهو فرق دال إحصائياً بدرجة عالية. ويعكس هذا التطور قدرة أفضل على التحكم الحركي والتناسق العصبي العضلي نتيجة الاستمرارية في الأداء الحركي.

ويؤكد مصطفى (2005م)، وبسطويسي (1999) أن استمرارية التدريب اساس هام لتطوير حالة الرياضي وتقدم المستوى وان يتضمن البرنامج الاحمال التدريبية المناسبة لكل مرحلة تدريبية حتى يمكن تثبيت عملية التلاؤم والتكيف، حيث جاء القياس البعدي أفضل من القياس القبلي، من خلال الاستمرار في بذل الجهد البرنامج التدريبي المقترح مما ادى الى تقدم جوهري في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث. (مصطفى، 2005، 44)، (بسطويسي، 1999، 96)

أما فيما يتعلق (بالسرعة الانتقالية) أظهرت النتائج انخفاض الزمن من (3.4000) في القياس القبلي إلى (2.9100) في القياس البعدي، مع قيمة (ت) بلغت (3.668) ومستوى دلالة (0.008)، مما يشير إلى تحسن دال إحصائياً في السرعة الانتقالية. ويُعزى هذا التحسن إلى

التكيفات البدنية الناتجة عن التكرار المستمر للحركات السريعة خلال فترة التطبيق البرنامج التدريبي. وبذلك تكون الصفة المميزة للاعبات هذا عنصر هي " السرعة الانتقالية حيث ان العامل الاساسي تدل على قدرة لاعبات الكرة صالات على الجري السريع، فنجد مباراة كرة القدم صالات تحتاج الى السرعة أكثر من مباريات كرة القدم العادية حيث مساحة الملعب أصغر عدد اللاعبات اقل لذا فهي تحتاج الى السرعة في حالتي الدفاع والهجوم لجميع اللاعبات وليس للاعب الهجوم فقط.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة (احمد، 2007)، ودراسة (توفيق، 1980) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية السرعة الانتقالية.

فوجد أن (القوة الانفجارية للرجلين) بيّنت النتائج زيادة المتوسط الحسابي من (23.125 سم) في الاختبار القبلي إلى (26.500 سم) في الاختبار البعدي، وقيمة (ت) بلغت (3.813) عند مستوى دلالة (0.007)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

وسجلت المرونة تحسناً ملحوظاً، إذ ارتفع المتوسط الحسابي من (9.000 سم) في الاختبار القبلي إلى (11.125 سم) في الاختبار البعدي، مع قيمة (ت) بلغت (7.202) ومستوى دلالة (0.000)، وهو ما يشير إلى تحسن دال إحصائياً في مدى الحركة والمرونة العضلية.

وبذلك تكون الصفة المميزة لاختبارات هذا عنصر هي " المرونة " حيث عنصر هام من عناصر اللياقة البدنية وهام ليس لكرة القدم صالات ولكن لجميع الرياضات حيث يساعد على القيام بالواجبات المهارية والخطئية والبدنية بصورة جيدة كما يقلل منهم حدوث الاصابات في الملاعب.

ويذكر (اسماعيل وحسانين) أنه عند تحديد جرعات الاحمال الرئيسية لكافة مراحل الاعداد البدني في البرنامج التدريبي يجب ان تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام اللاعبين، وبما يضمن حدوث ردود افعال ايجابية. (اسماعيل وحسانين، 1997، 155)

ويعزي الباحثان سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع الرشاقة والتوافق (قيد البحث) في زمن ودقة الأداء، واختبارات عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) إلى البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب على عناصر اللياقة البدنية خاصة لتنمية الأداءات المنفردة، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء البدني إلا أن مقدار تطوير هو الفيصل بين تقدم البرنامجين.

أحدث برنامج التدريبي الذي نُفذ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفترتي مرتفع الشدة تطوراً في السرعة الانتقالية القوة الانفجارية للرجلين والرشاقة والمرونة والتوافق.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان البرنامج التدريبي أظهره تأثيراً ايجابياً على عناصر الياقة البدنية خاصة للاعبات كرة القدم صالات في متغيرات (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - التوافق - المرونة) لصالح الاختبارات البعدية.
- 2- كما وجد أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين عناصر الياقة البدنية في (السرعة- القوة - التوافق - المرونة) وأظهرت تأثيراً ايجابياً وتحسناً معنوية ملموساً في الاختبارات (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - التوافق - المرونة) الخاصة للاعبات كرة القدم صالات لصالح الاختبارات البعدية.
- 3- مقارنة نتائج الاختبارات عناصر الياقة البدنية القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية الى تحسن في جميع عناصر قيد الدراسة (الاختبارات (السرعة الانتقالية - القوة الانفجارية للرجلين - التوافق - المرونة) ماعدا عنصر الرشاقة.
- 4- مقارنة نتائج الاختبارات عناصر الياقة البدنية القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة ان التدريب المتبع من قبل المدرب ادى الى تحسن في عنصر الرشاقة.

4-2 التوصيات

- 1- تطبيق تدريبات الفترتي مرتفع الشدة في كرة القدم صالات.
- 2- على الاتحاد المركزي لكرة القدم صالات عمل مكتبة خاصة بالاتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرنامج التدريبية العربية والاجنبية في كافة جوانب الإعداد (البدنية - المهارية - الخطئية) لكافة الأعمار من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين والمدربين في تطوير العبة بشكل عام.

المصادر

- أحمد، ممدوح محمد (2007)؛ تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- البساطي، أمر الله أحمد (1998)؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الاسكندرية.
- البساطي، امر الله احمد (2001)؛ التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، الاسكندرية، دار المعارف.
- بسطويسي، أحمد بسطويس (1999)؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- توفيق، عفاف أحمد (1980)؛ القدرة الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشور، جامعة حلوان.
- الجبالي، عويس على (2000)؛ التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار GMS للنشر، القاهرة.
- جميل، ربيع خلف (2009)؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل.
- جميل، ربيع خلف (2009)؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل.
- راتب، أسامة كامل (1999م)؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الرحمن، نزار ناظم (2010)؛ التحليل التمييزي وفق بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المميزين وغير المميزين، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، أربيل.
- عثمان، محمد، (1990): موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

-
- عكور، أحمد أمين محمد (2008)؛ أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بالكرة الطائرة، مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية المجلد 23، العدد 6 (31 ديسمبر/كانون الأول 2008).
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل (1999)؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محبوب وجيه (2002)؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1 عمان، دار وائل للنشر.
- محمد، زياد يونس (2005): تصميم اختبار للرشاقة الخاصة في رياضة المبارزة، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 11، العدد 39.
- محمود، محمود محمد (2012)؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الانجاز الارسل لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- مصطفى صام الدين عبد الخالق (2005)؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ط9، دار المعارف، الاسكندرية.
- Malcolm cook.A (2017): New Ways in Tennis: Drills, Complex- and Cardio-Training.
- Paul Retort (2007): Complete conditioning for footstall, human kinetics, united states tennis association.