



The impact of a (Cross Fit) style training program on a number of physical variables and the special performance of young futsal players

Ali Mahmoud Khalil

Research Summary

The importance of the current research lies in examining the effect of Cross Fit exercises on developing a number of physical attributes and special performances of young futsal players in the experimental group. The significance of the current research lies in studying the impact of CrossFit exercises on several physical attributes and the specific performance of youth futsal players. This study aims to identify the effect of a training program based on the "CrossFit" method on a set of physical variables and the level of specific performance among youth futsal players. The researcher utilized the experimental method on a sample of players, applying a series of CrossFit exercises characterized by high intensity and variety (such as strength training, gymnastics, and aerobic endurance). The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests, in favor of the post-tests, regarding the physical variables, in addition to a noticeable development in specific skill performance. The study concluded that integrating the CrossFit method into training curricula contributes effectively to preparing players physically and technically in a way that matches the rapid play requirements of futsal.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Key words: *Cross Fit exercises, physical variables, special performance.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير برنامج تدريبي بأسلوب (Cross Fit) في عدد من المتغيرات البدنية والاداء الخاص للاعبين كرة

القدم الصالات الشباب

م.د. علي محمود خليل

مديرية تربية محافظة نينوى

ali.alhmdany83@gmail.com

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة تأثير تمارينات الـ (Cross Fit) في عدد من المتغيرات البدنية والاداء الخاص لدى لاعبي كرة القدم الصالات الشباب، اذ تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب "الكروس فت (CrossFit)" في مجموعة من المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الخاص لدى لاعبي كرة قدم الصالات لفئة الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين، حيث تم تطبيق مجموعة من تمارين الكروس فت التي تتميز بالشدة العالية والتنوع (مثل تمارين القوة، والجمباز، والتحمل الهوائي). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية بالإضافة إلى تطور ملحوظ في الأداء المهاري الخاص وتوصلت الدراسة إلى أن دمج أسلوب الكروس فت في المناهج التدريبية يسهم بشكل فعال في إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً بما يتناسب مع متطلبات اللعب السريع في كرة قدم الصالات.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: تمارينات (Cross Fit)، متغيرات بدنية، اداء خاص.



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الفرقية التي تحتاج الى القوة العضلية بشكل كبير، وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من أداء سريع يتطلب قوة عضلية في الجوانب البدنية، والمهارية، والخطئية، فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية يمكنه التغلب على منافسه، نظراً لارتباطها بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء كالسرعة، والرشاقة، والتحمل، فضلاً عن ارتباطها بالجوانب المهارية.

وتعد الصفات البدنية في كرة قدم الصالات من أهم المتطلبات التي يسعى المدرب لتطويرها بالاعتماد على التمارين الملاءمة للعينة المستهدفة، ويشير عبد الخالق (2005) الى "ان القدرات البدنية من الاسس الهامة للوصول الى مستوى عالي في الانشطة الرياضية، وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي، فهي الركيزة الاساسية التي تمكن الفرد من اداء المهارات الاساسية بصورة فعالة لما تتطلبه الانشطة الرياضية من وجود العناصر البدنية بدرجات متفاوتة حسب اهميتها النسبية وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس والتي يجب ان يمتلكها كل ممارس، لذا ان التحسن للياقة البدنية يساعد في تحقيق افضل المستويات الرياضية".

والأداء الخاص بكرة قدم الصالات يتكون من العمل اللاهوائي والمهارات الخاصة باللعبة، لاعتماده بشكل كبير على النظام اللاهوائي عند أداء المتطلبات البدنية أو المهارية المنفردة والمركبة، إذ يمكن من خلال النظام اللاهوائي أداء الحركات ذات القدرات اللاهوائية القصوى، لذلك يتوجب على المدربين الاهتمام بالنظام اللاهوائي، وأن يكون الأساس في بناء الوحدات التدريبية من خلال التمارين التي تهدف الى تنمية القدرة اللاهوائية القصوى ، ومن ثمّ زيادة قدرة اللاعبين على أداء جميع متطلبات وواجبات اللعب الحديث، كما تعد المهارات الاساسية الجانب المهم في اللعبة، وذلك لأهميتها في تنفيذ الواجبات الخطئية المنفق عليها إذ إن لعبة كرة قدم الصالات تتطلب نوعاً خاصاً ومميزاً من المهارات، وذلك لصغر مساحة الملعب، وقرب اللاعب المنافس إذ بدون مستوى مهاري جيد لا يمكن للاعب تنفيذ الواجبات المناطة به.

ويذكر سميث وآخرون (2013) ان تدريبات (Cross Fit) هي احدى الأساليب التدريبية الحديثة التي تجمع بين أسلوب تدريبي واداة رياضية ويستخدم العديد من الفعاليات الرياضية المختلفة لتطوير القوة بصورة فعالة نتيجة التنوع في الاستثارة ودرجة الشدة لتحقيق عمليات التكيف بأعلى معدلات النمو والتطور.



ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث باستخدام تمارينات بأسلوب (Cross Fit) ومعرفة تأثيرها على الجوانب البدنية، والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات.

1-2 مشكلة البحث:

تتميز كرة قدم الصالات بتحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات، والركض لأخذ الفراغ المناسب، والاحتكاك المستمر مع المنافس نتيجة لصغر مساحة الملعب، وكل ما ذكر يعتمد بشكل كبير على القوة العضلية، لأنها أساس كل حركة يقوم بها اللاعب، مما دفع الباحث الى التفكير في كيفية تطوير القوة العضلية، كونها الأساس لبقية الصفات البدنية وذلك من خلال الاعتماد على أساليب وتمارين جديدة تعمل على تنمية الإمكانات البدنية، والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات، وبعد إطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات الحديثة، وجد الاهتمام الكبير في الأونة الأخيرة بتمارين (Cross Fit) التي أثبتت فاعليتها في الكثير من الفعاليات الرياضية، وعلى حد علم الباحث لم يجد دراسة في كرة قدم الصالات تطرقت إلى استخدام تمارينات (Cross Fit) ومن خلال ما تقدم تبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما هي التأثيرات التي يمكن أن تحدثها تمارينات (Cross Fit) في بعض الصفات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب؟

1-3 هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن: تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب (Cross Fit) في عدد من الصفات البدنية والاداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب.

E-ISSN:2707-7853

1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد من الصفات البدنية والاداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





1 - 5 مجالات البحث:

- المجال البشري: شباب (نادي المستقبل المشرق الرياضي) لكرة القدم الصالات.
- المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي المستقبل المشرق الرياضي / الموصل/العراق.
- المجال أزماني: المدة (2025/ 7/1) ولغاية (2025/ 9/25).

1- 6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 (Cross Fit): هو أسلوب يرفع من مستوى اللياقة البدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم بالإضافة الى تحديد شكل عضلات الجسم وتحسين عملها منت جميع النواحي. (عبدالكريم، 2021، 115)

1-6-2 الأداء الخاص بكرة قدم الصالات : عبارة عن جهد لاهوائي فوسفاجيني ولاكتاتي ومجموعة من مهارات كرة قدم الصالات، كالدحرجة والتمرير بأنواعه، والتهديف، والجوانب البدنية والمهارية المركبة. (Farhani F, et al, 2019, 5).

2- إجراءات البحث

1_2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي الشباب لكرة القدم الصالات للموسم 2025/2024 والبالغ عددهم (25) لاعباً.

اما عينة البحث فقد تكونت من (16) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (8) لاعبين في كل مجموعة، اذ بلغت نسبة عينة البحث (64%) من المجتمع الكلي للبحث، وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (7) لاعبين واستبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2)، وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار ان يكون جميع افراد العينة من الفئة العمرية (16 - 19) سنة بناءً على

تعليمات الاتحاد الدولي لكرة قدم الصالات. الوطنية 2439



3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

استخدم الباحث أدوات البحث الآتية:

- تحليل المحتوى.
- الاستبيان.
- الاختبارات والقياسات.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

4-2 تحديد متغيرات البحث التابعة:

وفقاً لعنوان البحث والهدف منه وحسب البرنامج التدريبي الذي قام الباحث بإعداده والذي يعمل على تطوير عدد من الصفات البدنية والاداء الخاص للاعبين كرة القدم الصالات الشباب، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان للسادة الخبراء والمختصين¹ لتحديد اهم المتغيرات البدنية والمهارية التي من الممكن ان يشملها البحث الحالي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين نسب الاتفاق حول تحديد اهم المتغيرات البدنية والاداء الخاص

ت	الصفات البدنية	عدد الخبراء	الموافقون	الرافضون	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية للرجلين	9	7	4	77.77%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	9	صفر	100%
3	السرعة الانتقالية القسوى	9	4	5	44.44%
5	الرشاقة العامة	9	5	1	55.55%
6	الأداء الخاص	9	9	صفر	100%

ومن خلال نتائج الجدول (1) يتبين قبول الصفات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والأداء الخاص) والتي حصلت على نسبة اتفاق السادة الخبراء (75%) فما فوق، اذ "يشير بلوم

¹ السادة الخبراء هم:

- أ.م.د. ادهام صالح محمود
- أ.م.د. احمد رمضان سبع
- أ.م.د. حسين احمد حمزة
- أ.م.د. محمد يقضان صالح
- أ.م.د. علي ضياء مجيد
- م.د. عمار مؤيد عمر
- جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية



واخرون الى انه "على الباحث الحصول على نسبة موافقة 75% فأكثر من اراء المحكمين" (بلوم واخرون، 1983: 126).

2-5 تحديد اختبارات المتغيرات البدنية والاداء الخاص

اذ قام الباحث بعد تحديد الصفات البدنية المشمولة بالبحث بالإضافة الى الأداء الخاص بتحديد الاختبارات الخاصة بهذه الصفات البدنية وعرضها على السادة المحكمين وقد تم الحصول على نسبة اتفاق (100%) لجميع الاختبارات البدنية والأداء الخاص، وهذه الاختبارات هي:

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين: الوثب الطويل من الثبات.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.
- اختبار الأداء الخاص

والملحق (1) يوضح مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث.

2-6 تكافؤ عينة البحث

اذ قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية وذلك بالاعتماد على نتائج الاختبار القبلي لكلا المجموعتين وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين التكافؤ في المتغيرات البدنية والأداء الخاص

ت	تحمل الاداء	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		مان-ويتني	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-		
1.	القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.151	1.832	1.127	1.778	0.769	0.455
2.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	0.96	21.36	0.93	21.28	0.525	0.595
3.	الأداء الخاص	ثانية	1.73	32.63	1.74	32.3	0.315	0.753

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

يتبين من خلال الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والأداء الخاص مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

تتم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





7-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني.
- ساعات إيقاف.
- شريط قياس.
- شواخص عدد 15.
- كرات قدم صالات عدد 26.
- أهداف كرة قدم صالات.
- صافرة.
- فانيلات متعدد الألوان.
- ساعة نبض.
- ملعب كرة قدم صالات.

مجلة واسط للعلوم الرياضية

3-8 تحديد متغيرات البحث:

2-8-1 المتغير المستقل في البحث:

هو ذلك "المتغير الذي يتحكم به الباحث القائم بالبحث (السبب) والذي عن طريقه تتأثر المتغيرات التابعة" ويسمى المتغير المستقل ب(العامل التجريبي) أو ب(المتغير التجريبي) وقد تناول البحث الحالي متغيراً مستقلاً واحداً وهو :

- المنهاج التدريبي الخاص باستخدام تدرجات (Cross Fit) والذي نفذته المجموعة التجريبية.

2-8-2 المتغيرات التابعة في البحث:

"المتغير التابع هو "العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل" (عبيدات وآخران، 1996، 281)، وقد تناول البحث الحالي الصفات البدنية والأداء الخاص.

2-9 التجربة الاستطلاعية للتدرجات

أجرى الباحث تجربة استطلاعية لتمرينات (Cross Fit) بتاريخ (2025/7/15) ومن ثم تم تصميم البرنامج التدريبي وتوزيعه على المتخصصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم وبعد اجراء التعديلات على التمرينات على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- تزويد المدرب بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين محدد في المنهاج التدريبي، بحيث يخدم الهدف التدريبي الذي وضع من أجله.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين جزء وآخر، أي بين التكرارات وبين الاجزاء اعتماداً على قياس معدل النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية، وذلك عن طريق تجريب فترات متنوعة من أوقات الراحة وبحسب خصوصية كل تمرين منفذ.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في الوحدات التدريبية لأجل تذليلها في أثناء أداء هذه التمارين.

2-10 التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية

تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2025/7/17) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.

2-11 الاختبار القبلي للمتغيرات البدنية والأداء الخاص

إذ قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية والأداء الخاص وذلك بتاريخ (2025/7/25).

2_12 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية، تم تحدي التمارين الخاصة بالبحث وقام الباحث بتوزيعها على السادة ذوي الاختصاص لتحديد مدى صلاحية التمارين وبعد الأخذ بملاحظات السادة المختصين من حيث فترة دوام التمرين الواحد وزمن الحجوم التدريبية وفترات الراحة بين التكرارات والتمارين وعند الانتقال من جزء الى جزء وفق النبض والمساحات المستخدمة، وبعد الأخذ بملاحظات السادة المختصين ونتائج التجارب الاستطلاعية اعتمد الباحث على المنهاج.

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة تم تنفيذ المنهاج التدريبي وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب وكان عددهم (8) لاعبين.
 - المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي تدريبات الـ (Cross Fit) وكان عددهم (8) لاعبين.
- وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:
- طبق المنهاج التدريبي كجزء من الوحدة التدريبية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (1:3).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء).
- يجرى البحث على عينة من الشباب واستخدم الباحث التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- حدد الباحث الراحة عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض ما بين (120-130) ن/د بين التكرارات والى ما بين (90-100) ن/د ما بين التمارين والاجزاء.
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة صعوبة الأداء في التمارين فضلاً عن زيادة زمن التدريب الفعلي (الحجم) عند الانتقال والصعود بدرجة الحمل التدريبي من دورة صغرى الى اخرى، وكما هو مبين في الشكل (1).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				الدورة المتوسطة
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع
	*	*						مستوى الحمل
*			*		*	*		حمل اقصى
				*		*	*	حمل عالي
								حمل متوسط
252,45	270	270	252,45	240	252,45	252,45	240	زمن الحمل بالدقيقة

الشكل (1) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

2-13 الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في المدة من (2025/9/25) ولغاية (2025/9/26) وتم الأخذ بنظر الاعتبار أن تجرى الاختبارات البعدية في الظروف المتبعة نفسها عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة بمساعدة فريق العمل المساعد نفسه في الاختبار القبلي.

2-14 الوسائل الإحصائية



استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية عن طريق البرنامج الاحصائي (SPSS) للتوصل الى نتائج البحث:

- النسبة المئوية.
- اختبار ولكوكسن للفروقات بين المجموعات المرتبطة.
- الوسط الحسابي.
- اختبار مان - ويتي للفروقات بين المجموعات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية

من أجل التحقق من هدف واختبار فرضيته، تم استخراج دلالة الفروق في الصفات البدنية والأداء الخاص بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج تدريبات الـ (Cross Fit) الخاص بالبحث، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ولكوكسن) للفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات التابعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار ولكوكسن	Sig	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.791	0.151	2.210	0.085	4.284	0.00	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	21.36	0.96	24.32	0.61	2.38	0.017	معنوي
3	الأداء الخاص	ثانية	32.63	1.73	28.89	1.18	2.52	0.012	معنوي

● معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

اذ يتبين من الجدول (3) وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج تمارين الـ (Cross Fit) الخاص بالباحث في الصفات البدنية، والأداء الخاص اذ كانت قيم (sig) جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذ كانت الفروقات لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ولكوكسن) للفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار ولكوكسن	Sig	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±			
	القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.778	0.127	1.906	0.225	2.135	0.040	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	18.693	2.463	20.825	2.074	2.763	0.028	معنوي
	الأداء الخاص	ثانية	34.351	3.545	32.217	1.053	3.327	0.011	معنوي

يتبين لنا من الجدول (4) ما يأتي:

وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي استخدمت برنامج تدريبي معد من قبل المدرب الاثر الواضح في تحسن نتائج الاختبار البعدي للصفات البدنية، والأداء الخاص اذ كانت قيم (sig) جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذ كانت الفروقات لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

2-3 عرض نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

اذ قام الباحث باستخراج نتائج المقارنة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التابعة (الصفات البدنية، والأداء الخاص) وكما مبين في الجدول (4).

جدول رقم (5)

P-ISSN:2707-7845

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (مان - ويتي) للفروقات بين الاختبارين

البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات التابعة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار مان - ويتي	Sig	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.906	0.225	2.102	0.087	2.296	0.038	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	21.36	0.89	24.32	0.61	3.361	0.001	معنوي
3	الأداء الخاص	ثانية	31.45	1.56	28.89	1.18	2.943	0.002	معنوي





• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

اذ يتبين من الجدول (5) وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية، والأداء الخاص اذ كانت قيم (sig) جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذ كانت الفروقات لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الصفات البدنية، والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب. ويعزو الباحث التطور الحاصل في الصفات البدنية، والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب في المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الـ (Cross Fit) ولمصلحة الاختبار البعدي إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين والتي أثبتت ان للمنهاج التدريبي فاعلية كبيرة في حصول التطور المعنوي في كافة المتغيرات التابعة قيد البحث لعينة البحث وهذا يدل على سلامة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الراحة) في عملية تقنين المنهاج التدريبي وهذا يتفق مع ما ذكره (كماش) " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير الصفات البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش، 1999، 31) فضلاً عن طبيعة التمارين المستخدمة في أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث شدة التمارين وعدد التكرارات وفترات الراحة، والتي تتماشى مع طبيعة الفعالية او نوع اللعبة، بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح، اذ أن التمارين المستخدمة ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة إلى العضلات العاملة ضمن نظام الطاقة المستخدم، وخصوصية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي التي تتناسب مع خصوصية اللعبة.

كما يعزو الباحث أسباب التطور الحاصل في المتغيرات التابعة الى فعالية التمارين المستخدمة، وراعى الباحث مبدأ التنوع والتغير في التمارين التي تم استخدامها وكانت كل التمارين تتميز بالطابع التشويقي لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة بعض التمارين أو تكرارها، وكذلك من خلال تنوع أماكن وطريقة العمل في التمرين كان لها الأثر الكبير في الدافعية في تنفيذ التمارين في المنهاج التدريبي المستخدم .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



كما كان لمبدأ التنوع والتغيير في الوحدات التدريبية الدور الفعال في النتائج التي نحن بصدها، إذ تم التنوع في تدريب المجاميع العضلية في الوحدة التدريبية، فضلاً عن التدريبات المستخدمة وما تضمنته من تنوع وتغير للأداء التي تخدم المتغيرات البدنية للاعب كرة قدم الصالات، إذ يؤكد (أبو جميل) "أن الأنشطة التدريبية المستخدمة يمكن أن تتنوع من أوجه عدة، كالتنوع في الصفات البدنية التي يتم تنميتها خلال عملية التدريب، والتنوع في تشكيل الأحمال البدنية الموجهة لتنمية كل صفة من الصفات، والتنوع في المجموعات العضلية المستهدفة للتدريب والتنوع في المهارات، والخطط التدريبية، والتنوع في وسائل التدريب المستخدمة، ولاتباع مبدأ التنوع في التدريب آثار إيجابية عديدة، فهو يعمل على تخفيف العبء النفسي الواقع على اللاعبين مما يزيد من تقبلهم للمزيد من التدريب، ويرفع كفاءة تطبيقهم للأحمال التدريبية المختلفة فتزداد بالتالي كفاءة العملية التدريبية في تحقيق أهدافها" (أبو جميل، 2015، 20).

ويرى الباحث ان التزام اللاعبين عينة البحث في الوحدات التدريبية بالأداء والاستمرار في التدريب على طول المنهاج التدريبي والذي يعد أحد المبادئ الأساسية المهمة عند استخدام التمارين أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب واستخدام مبدأ التشجيع من قبل المدرب عند تنفيذ التمرينات وإصرارهم على أداء التدريبات بجدية ساهم في حدوث التطور، وهذا ما اكده (خليل) "عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الوظيفي، وهو يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفعالية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط" (خليل، 2025: 288).

كما ان التدرج العلمي الصحيح في الحمل التدريبي بين الوحدات التدريبية ضمن الدورات الأسبوعية من خلال زيادة الحجم (التكرارات للتمارين المستخدمة، وزيادة صعوبة الاداء) للمجموعة التجريبية عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وهذا ما اشار إليه (الحيالي) "ان مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المنهاج التدريبي وتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي" (الحيالي، 2016، 142). كذلك يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات التابعة ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الـ (Cross Fit)، ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في الصفات البدنية والأداء الخاص للاعب كرة قدم الصالات الشباب الى فاعلية التمرينات الموجهة والمعدة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية، إذ عملت هذه التمرينات على تطوير الصفات البدنية والأداء الخاص قيد البحث كونها تمارين علمية ومدروسة وأعطيت بشكل مقنن على وفق قابليات





عينة البحث وإمكانياته، إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئة من حيث الشدة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد مما أدى إلى تنفيذ التمارين بالطريقة المثلى التي ضمنت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث التجريبية، إذ ان إعطاء التمارين بشكل مقنن ومدروس يؤدي إلى حدوث التكيفات المرجوة من التدريب، وإعطاء التمرينات بشكل عشوائي تكون نتائجه سلبية ويؤدي إلى عدم حدوث التطور المطلوب بسبب عدم حدوث التكيفات الضرورية اللازمة لحدوث التطور.

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

استنتج الباحث ما يأتي:

- تطور المجموعة التجريبية من لاعبي كرة قدم الصالات الشباب في المتغيرات البدنية والاداء الخاص المدروسة في البحث والتي استخدمت أسلوب تمرينات ال**(Cross Fit)**
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والاداء الخاص للاعبي كرة القدم الصالات الشباب.

2-4 التوصيات

ويوصي الباحث بما يأتي:

- استخدام تمرينات ال**(Cross Fit)** في البرامج التدريبية الخاصة لمدربي كرة قدم الصالات للفئات العمرية المختلفة لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية والاداء الخاص للاعبي كرة القدم الصالات.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى، ولكلا الجنسين في لعبة كرة القدم الصالات، فضلاً عن إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الفرقية الأخرى، والفعاليات الفردية التي لم تستخدم هذا النوع من التدريبات.
- على الأندية والمؤسسات ذات العلاقة توفير الأجهزة، والأدوات، والوسائل التدريبية لما لها من دور كبير في العملية التدريبية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





المصادر

- (1) الحيايلى، محمود حمدون يونس.(2016). "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب" اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة الموصل.
- (2) خليل، علي محمود. (2025). "تأثير تمارينات ال (Rondo) في بعض القدرات البدنية والأداء الخاص لدى اللاعبين الشباب بكرة قدم الصالات"، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد (7)، عدد (3)، العراق.
- (3) أبو جميل، عصام احمد حلمي.(2015). "التدريب في الأنشطة الرياضية"، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- (4) عبد الفتاح، أبو العلا أحمد. (2003). "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (5) كماش، يوسف لازم. (1999). "المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم تدريب"، دار الخليج ، عمان.
- (6) عبدالكريم، فاضل طارق. (2021). "تأثير تمارينات بأسلوب (Cross Fit) في تطوير أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة بأعمار (17-18) سنة"، بحث منشور، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (3)، العدد (3)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.
- (7) بلوم، بنيامين واخرون. (1983). "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- (8) التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه. (1986). "الإعداد البدني للنساء"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- (9) الزهيري، ربيع خلف جميل.(2009). "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- (10) عثمان، محمد عبد الغني. (1987). "التعلم الحركي والتدريب الرياضي"، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





12) عبدالخالق، عصام الدين. (2005) . "التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات"، ط2، دار المعارف، القاهرة .

13) عودة، احمد عربيي. (2007). "المدرّب وعملية الاعداد النفسي"، ط1، المكتبة الوطنية، بغداد.

14) Farhani F, et al . (2019) . “ Reliability and Validity of a Novel_Futsal Special Performance Test Designed to Measure Skills and Anaerobic Performance” International Journal of Sports Physiology and Performance , Human Kinetics.

15) Smith, M. M.,Sommer, A. J., Starkoff, B.E., & Devor, S. T. (2013) . Cross fit –based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. J Strength Cond Res, 27(11), 3159-3172. 3171.

Wasiat Journal of Sports Sciences

الملحق (1)

يوضح الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا: اختبار القوة الانفجارية للرجلين

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثبات.

- الهدف من الاختبار: قياس صفة القوة الانفجارية للرجلين.

-الأدوات المستخدمة: ارض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية.

- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليان، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ولا بعد مسافة ممكنة.

- التسجيل :

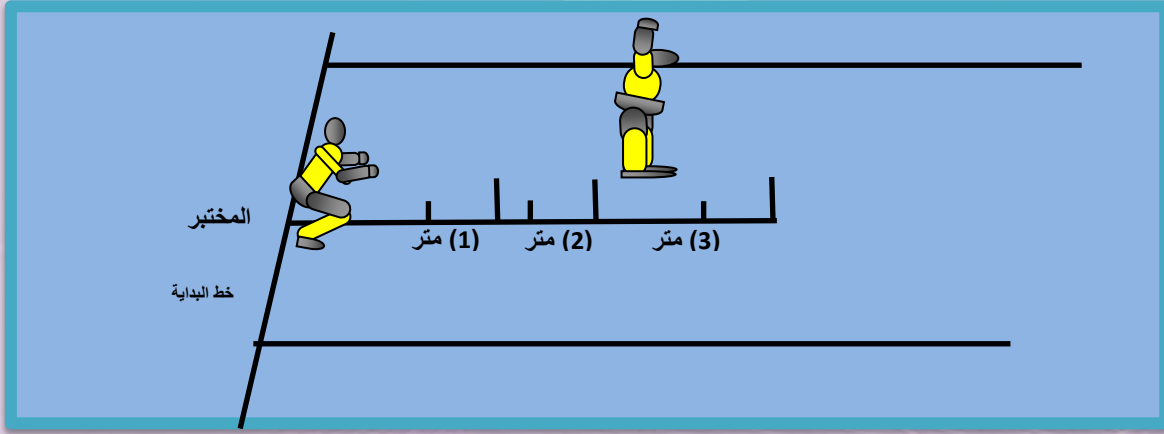
1- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية.

2- بحالة اختلال توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة غير صحيحة ويجب أعادتها.



3- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

4- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما، والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2)

يوضح اختبار الوتب طويل من الثبات

(التكريري والحجار، 1986، 140)

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم صالات، شريط قياس، شريط لاصق.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب

(خمس قفزات لكل رجل) لأبعد مسافة.

- شروط الأداء:

• أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.

• يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء.

• للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.

• على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

- التسجيل:

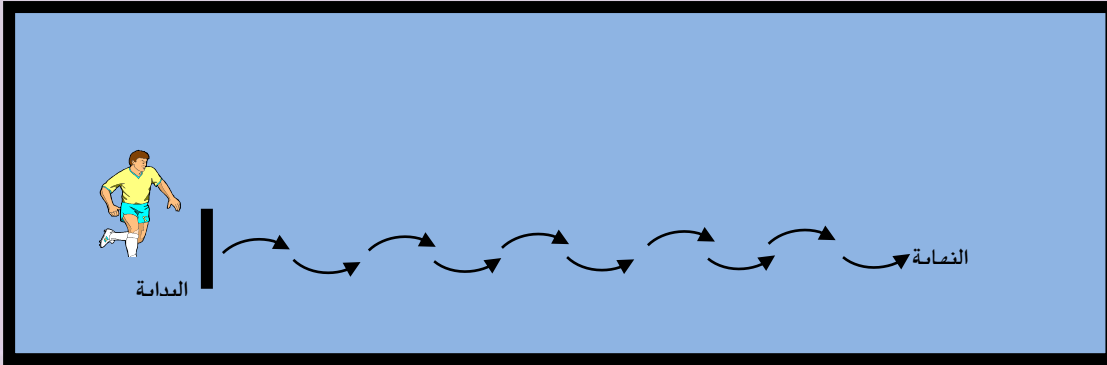
رقم الانداع في المكتبة الوطنية 2439

• يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالمتر.





- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل، والشكل (3) يوضح ذلك.



يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

ثالثاً: اختبار الأداء الخاص

اسم الاختبار : الأداء الخاص لكرة القدم الصالات

الهدف من الاختبار : قياس الاداء الخاص بكرة قدم الصالات.

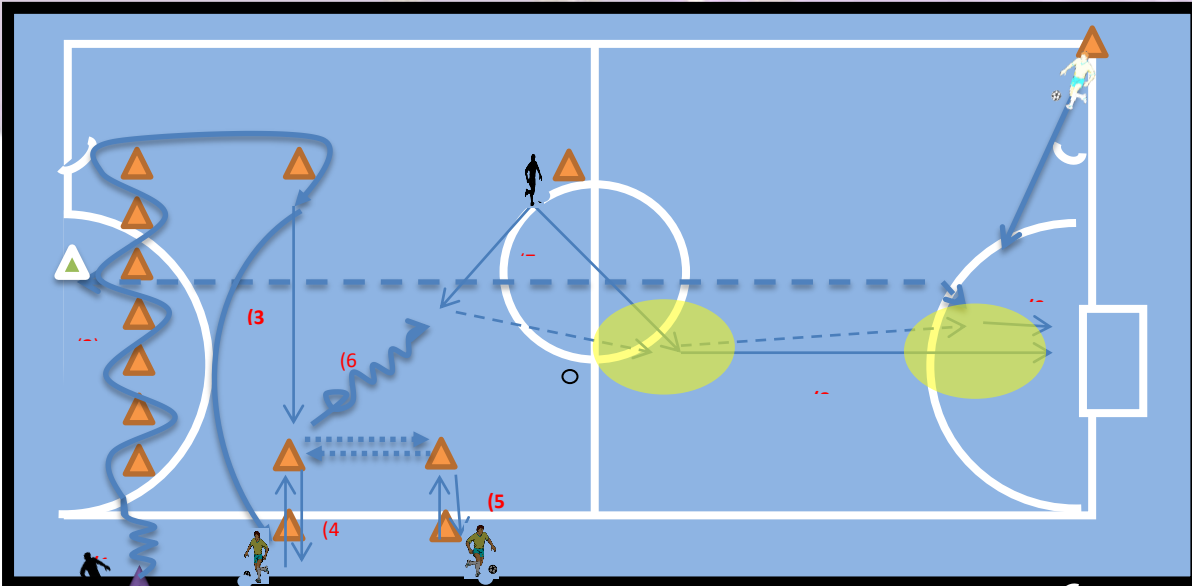
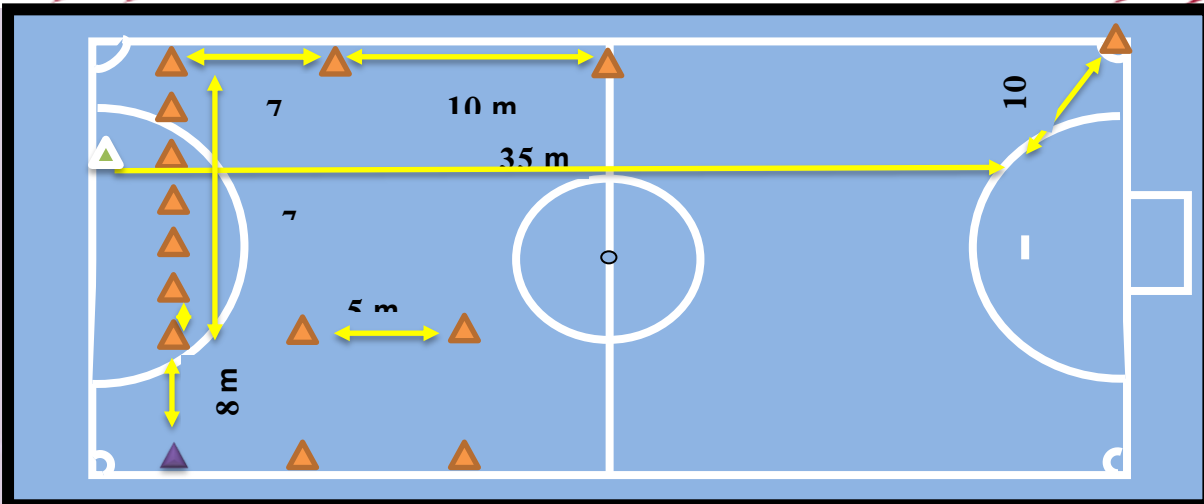
الادوات اللازمة : كرة قدم صالات عدد (3) .شواخص عدد (16) . حكام عدد (2) . زملاء ممررين عدد (4) .

وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف الشاخص ذو اللون البنفسجي (A) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بدرجة الكرة والمراوغة بدون شواخص حتى يصل الشاخص الاول (B) الذي يبعد عن الشاخص (A) 8 م وتعتبر هذه (الخطوة الاولى)، بعدها يقوم بعمل محاوره متعرجة على شكل زكزاك بالكرة من خلال (7) شواخص متمثلا بالشاخص السابع (H) اي من (B) الى (H) وتعتبر (الخطوة الثانية)، وهكذا يستمر اللاعب بالركض من شاخص الى اخر حسب تسلسل الاختبار الى ان ينتهي بتسديد الكرة الى المرمى وبعدها يذهب الى الشاخص الاخير ذو اللون الاخضر عند اجتيازه ينتهي الاختبار ويتوقف التوقيت.

التسجيل : يتم تسجيل الاختبار من خلال الزمن .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





الشكل (4) يوضح اختبار الأداء الخاص (Farhani, 2019)

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853



العدد الأول - المجلد السابع والعشرون
تاريخ النشر 30 آذار 2026