



كلية التربية للبنات  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير التدريب المتقطع المختلط (قوة - جري) عالي  
الكثافة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية  
للاعبات كرة قدم الصالات**

**وسن علي حسين علي الحميد**

رسالة ماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

**أ.د. ضمياء علي عبدالله      أ.م.د. نغم مؤيد محمد**

## ملخص الرسالة

تأثير التدريب المتقطع المختلط (قوة - جري) عالي الكثافة في عدد المتغيرات البدنية والمهارية للاعبات كرة قدم الصالات

الباحثة

وسن علي حسين

المشرف

أ.د. ضمياء علي عبدالله

أ.م.د. نغم مؤيد محمد

٢٠٢٥ / ١٤٤٧ هـ / ٢٥ م

هدف البحث الى ما ياتي :

- ١- تأثير التدريب المتقطع المختلط في عدد المتغيرات البدنية للاعبات كرة قدم الصالات.
- ٢- تأثير التدريب المتقطع المختلط على بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم الصالات .
- ٣- التعرف على دلالة الفروق عدد المتغيرات البدنية للاعبات كرة قدم الصالات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- ٤- التعرف على دلالة الفروق في بعض المهارات للاعبات كرة قدم الصالات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

ولتحقيق أهداف البحث وضعت الباحثة الفروض الآتية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في عدد المتغيرات البدنية لدى لاعبات كرة قدم الصالات للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في عدد المتغيرات المهارية للاعبات كرة قدم الصالات للمجموعة التجريبية والمصلحة الاختبار البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعدين لبعض المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعدين في بعض القدرات بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

تألف مجتمع البحث من أندية لاعبات كرة القدم الصالات للدوري العراقي الممتاز لفئة الناشآت للموسم الكروي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهن (١٤٤) لاعبة موزعين على (١٢) نادي ، اما عينة البحث فقد شملت لاعبات نادي الفتاة الرياضي البالغ عددهن (٢٠) لاعبة وتراوحت أعمارهن بين (١٢-١٤) سنة وتكونت عينة البحث الرئيسية من (١٦ لاعبة) يمثلن نسبة (٢٣ %) من مجتمع البحث الكلي وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام طريقة الاختيار العشوائي بالقرعة وبواقع (٨) لاعبات لكل مجموعة .

وتم تحقيق التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات (الطول ، العمر ، الوزن) ، وأجري التكافؤ في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات .

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على اختبارات القدرات البدنية التي تضم (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية ، سرعة استجابة) والمهارات الأساسية (الدرجة ، التمرير ، التهديف، الإخماد) ، قامت الباحثة بوضع منهاج تدريبي مهاري وقد استغرق تنفيذه (٨ أسابيع) وبواقع اربع وحدات تدريبية في الأسبوع وبتموج حركة حمل (٣ : ١)

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم الأحد (٣/١) والانتهاج منه يوم الجمعة (٤/٢٦ )

تم إجراء الاختبارات البعدية بإتباع الاجراءات نفسها التي اعتمدت في الاختبار القبلي لكلتا المجموعتين للمدة من (٢٧-٤/٢٨)

- استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، (ت) للعينات المرتبطة و(ت) للعينات غير المرتبطة اختبار (Levene's Test) للتجانس و. اختبار (shapiro wilk).

## **Abstract**

### **The effect of high-intensity mixed interval training (strength-running) on a number of physical and skill variables for female futsal players**

Researcher

Wasan Ali Hussein

Supervisor

Prof. Dr. Dhimaa Ali Abdullah

Assist. Prof. Dr. Nagham Mu'ayyad Muhammad

**2025 A.D -1447 A.H**

The research aims to achieve the following:

1. The effect of mixed interval training on a number of physical variables for female futsal players.
2. The effect of mixed interval training on some skills for female futsal players.
3. To identify the significance of the differences in the number of physical variables for female futsal players between the experimental and control groups in the post-test.
4. To identify the significance of the differences in some skills for female futsal players between the experimental and control groups in the post-test.

To achieve the research objectives, the researcher formulated the following hypotheses:

1. There are statistically significant differences in the pre- and post-tests in the number of physical variables for female futsal players in the experimental group, in favor of the post-test.
2. There are statistically significant differences in the pre- and post-tests in the number of skill variables for female futsal players in the experimental group and in favor of the post-test.
3. There are statistically significant differences in the post-tests for some physical variables between the experimental and control groups, in favor of the experimental group.

2. The experimental group, which used high-intensity training (strength-running) during the training program, achieved better development in some of the following basic futsal skills: (scoring, dribbling, passing, and blocking) than the control group, which used the coach-prepared program in the post-tests.

3. The experimental group achieved significant improvements in all physical variables (explosive power, strength characterized by speed, agility, and response speed) between the pre- and post-tests, favoring the post-test. However, the explosive power of the non-dominant leg did not achieve any improvement in the pre- or post-tests.

### **Recommendations:**

The researcher recommends the following:

1. Use the training curriculum in high-intensity training (strength-running) due to its positive impact on developing physical abilities and basic skills in futsal.
2. Conduct periodic physical and skill tests to assess the level of development of female players and determine the impact of training curricula on them.
3. When developing training curricula, pay attention to the method of high-intensity training (strength-running) and adopt the ideal performance intensity for high-intensity training.
4. Conduct similar research and studies on different age groups, physical abilities, and other skills.

**University of Mosul**  
**College of Education for Women**  
**Department of Physical Education**  
**and Sports Science**



**The effect of high-intensity mixed interval training  
(strength-running) on a number of physical and  
skill variables for female futsal players**

**Wassan Ali Hussein Ali Al-Hamayd**

**Master's Thesis**  
**in Physical Education and Sports Science**

**Supervised by**

**Prof. Dr.**

**Dhimaa Ali Abdullah**

**Assist. Prof. Dr.**

**Naghham Mu'ayyad Muhammad**

---

**1447 A.H.**

**2025 AD**