

## تأثير تدريبات خطوية على الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص لاعبي كرة القدم للصالات بحث تقدم به

هدف البحث الى اعداد تمرينات خطوية لاعبي كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير التدريبات الخطوية في تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص لاعبي كرة القدم للصالات ، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمالءمة لمشكلة البحث ، وشملت عينة البحث العبي متوسطة الماني للبنين بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم ٤١ العب ، وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر ، واستنتجوا بأن التدريبات الخطوية كانت فعالة في تطوير الحالة الوظيفية للقلب لاعبي كرة القدم للصالات ، وأن التدريبات الخطوية وفق البرنامج التدريبي المد كان لها أثر إيجابي في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث، مع استخدام مكونات حمل التدريب وفق أسس علمية من حيث الارتفاع والنخفاض ساهمت في تطوير عينة البحث في المتغيرات المبحوثة ، وأوصوا إعتامد التدريبات الخطوية في المناهج التدريبية لاعبي كرة القدم للصالات ، و اعداد مناهج تدريبية باستخدام التمرينات الخطوية لتطوير متغيرات أخرى خاصة لاعبي كرة القدم للصالات ، ومناهج تدريبية خطوية تتماشى مع كفاءة وقدرة العينة من حيث مكونات حمل التدريب ونوع الفعالية، مع اجراء دراسات اخرى في ومعرفة تأثيرها في متغيرات وظيفية وبدنية لم يتناولها الباحثون