



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673



تأثير تمارين خاصة باستخدام طريقة تدريب الفارتلك على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين (14-16)

The effect of special exercises using the Fartlek training method on some of the physical characteristics and basic skills of junior soccer players (14-16)

¹ م. عاطف عبد الخالق أحمد الآغا.

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، العراق.

ملخص	معلومات المقال
<p>يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تمارين خاصة باستخدام تدريب الفارتلك على بعض الصفات البدنية والمهارات للاعبين كرة القدم في نادي الثورة الرياضي لفئة الناشئين (14-16) سنة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة الدراسة وقسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم إعداد تمارين خاصة للمجموعة التجريبية وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع ولمدة (8 أسابيع) حيث قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العربية باختبار اختبارات البدنية (ركض 30 متر للسرعة الانتقالية) والوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية) واختبارات مهارة (دقة المناولة ودقة التهديف) وبعد المعالجات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفارتلك لها تأثير على جميع الاختبارات قيد البحث وبدلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. واستنتجت الدراسة ما يلي:</p> <p>إن التمارين الخاصة التي عدّها الباحث أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارات للمجموعة التجريبية.</p> <p>إنّ استخدام طريقة التدريب الفارتلك أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارات للمجموعة التجريبية.</p> <p>إن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفارتلك قد حققت فروقاً معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.</p> <p>وتوصلت الدراسة إلى التوصيات الآتية:</p> <p>ضرورة استخدام المدربين طريقة تدريب الفارتلك في مراحل الإعداد العام والخاص.</p> <p>التركيز على طريقة تدريب الفارتلك عند تطوير الصفات البدنية والمهارات للاعبين.</p>	<p>تاريخ المقال:</p> <p>الإرسال:</p> <p>المراجعة:</p> <p>القبول:</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <p>تدريب الفارتلك.</p> <p>الصفات البدنية.</p> <p>المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.</p>

Abstract

Keywords

Fartlek training.
Physical characteristics.
Basic skills of soccer
Players.

The aim of this research is to identify the effect of specific exercises on the use of the Vartel training on some physical and skill characteristics of football players in Althawra athletic club for the youth category (14-16 years). The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. The sample was randomly divided into experimental and control groups (3 training units) per week for 8 weeks. The researcher analyzed the content of the Arab sources by selecting the physical tests (running 30 meters for the transition speed), the long jump of the stability (explosive force) and the tests of skill And the accuracy of the scoring). After the statistical treatments, the study concluded that the exercises in the training method of the varlate had an effect on all the tests under study and statistical significance in the tribal and remote tests and for the benefit of the post-test. The study also found significant differences in the remote tests between the control and experimental groups The experimental group.

The study concluded that:

1 - The special exercises enumerated by the researcher led to the development of physical and skill characteristics of the experimental group.

2 - The use of the method of training Vartelk led to the development of physical and skill characteristics of the experimental group.

3 - The exercises in the Vartel training method have achieved significant differences in the remote tests of the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group.

The study reached the following recommendations:

1 - The need to use the trainers method of training Vartalk in the stages of public and private preparation.

2 - Focusing on the method of training Vartalk in the development of physical qualities and skill of the players.

* المؤلف المرسل: م. عاطف عبد الخالق أحمد الأغا. البريد الإلكتروني المهني.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة القدم الأكثر شعبية على المستويات المحلية والدولية والتي تساعد في إعداد اللاعبين إعداداً جيداً من النواحي البدنية والمهارية وال نفسية والخططية) إذا أعدت لهم البرامج التدريبية المناسبة وفقاً لإمكاناتهم وقدراتهم البدنية وذلك على اسس وقواعد علمية سليمة، وتميز لعبة كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتعتمد على ما يبذله اللاعب من الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لتحقيق افصل المستويات والوصول إلى الإنجاز.

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل، وموضوعة على أسس علمية لوصول اللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بكرة القدم والتي تعد السرعة والقوة والتحمل أهم الصفات الأساسية في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية

والسنوية، وكذلك استخدام طرائق تدريبية مختلفة في إعداد اللاعبين كطريقة تدريب الفارتلك وتعتبر هذه الطريقة مهمة جداً للاعب كرة القدم ولجميع الفئات العمرية، وهو عبارة عن نظام معد يهدف إلى تطوير قدرات التحمل من خلال أداء ركض مستمر لمسافات مختلفة من قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة متفاوتة بين قصوى وعالية ومتوسطة بحسب المسافات المقطوعة مع متغيرات متنوعة من السرعة(العالي وشخاتي، 2010.48)، ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع ترمينات خاصة باستخدام تدريب الفارتلك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة الناشئين.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث في مجال التدريب بكرة القدم كمدرب ومشرف على الفئات العمرية في كركوك لاحظ الباحث ومن خلال بطولات دوري الناشئين بكرة القدم في محافظة كركوك هناك قصوراً ملحوظاً في الناحية البدنية والمهارية

للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعب للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني.

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم.

إن مفهوم الإعداد البدني المرتبط بالتنظيم الحديث للتدريب الرياضي يركز على تهيئة الصفات البدنية بشكل يتلائم وخدمة متطلبات اللعبة الأخرى كالتكتيك والتكتيك وبذلك تشكل الطرائق الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم على استخدام الكرات في مختلف مراحل الإعداد حيث لا يخلو التدريب البدني من مجموعة من التمارين الكروية، (الربيعي والمولى، 1988، 73).

2-1-2 الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم: تشكل الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم عاملاً مهماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث إن الصفات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الخاصة تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد من المهارات الحركية التي تحتاج لعدد كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية، ولقد اتفق الكل كرة القدم إن عناصر الصفات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل بـ 1- التحمل، 2- القوة، 3- السرعة، 4- الرشاقة، 5- المرونة.

ويتطرق الباحث صفتين القوة (القوة الانفجارية) والسرعة (السرعة الانتقالية) لعلاقتها بموضوع البحث.

2-1-2-1 القوة الانفجارية: تعتبر القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، وطبيعة اللعبة والتكتيك الهجومي والدفاعي ومعظم مهارات كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة الانفجارية لتطبيقها، لذلك تعتبر القوة الانفجارية من الركائز الأساسية لبناء اللاعب بدنياً والوصول إلى أفضل المستويات، ويعرف القوة الانفجارية بأنه "القدرة على التغلب على المقاومة تتطلب سرعة قصوى لإنتاج الحركة لمرة واحدة" (اسماعيل، 2015، 133).

ويعرف أيضاً بأنه "القابلية على أداء قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة" (ابراهيم، 2008، 620).

للاعبين وقد يرجع إلى قلة استخدام المناهج التدريبية المبنية على أسس علمية سليمة وطرق تدريبية حديثة تعني كافة النواحي البدنية والمهارية، ويرى الباحث بقلة الاهتمام بالطرق التدريبية الحديثة والتركيز على الطرق التقليدية، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث والتي يمكن إيجازها بالتساؤل الآتي: ماهو تأثير تمارينات خاصة باستخدام طريقة تدريب الفارتلك على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة الناشئين.

3-1 أهداف البحث:

1- إعداد تمارينات خاصة باستخدام تدريب الفارتلك لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة الناشئين.

2- الكشف على تأثير تمارينات خاصة باستخدام تدريب الفارتلك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة الناشئين.

4-1 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الثورة الرياضيبكرة القدم لفئة الناشئين.

2-5-1 المجال الزمني: 2018/8/25 – 2018/10/19.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي كيوان الرياضي في كركوك.

2- الدراسات النظرية والمشاهدة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الإعداد البدني للاعب كرة القدم: يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحل مختلفة، ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكسابه اللياقة البدنية والحركية، ويشمل كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتويات والتدريبات المقننة بأسلوب علمي

ويتطرق الباحث إلى مهارتي المناولة والتهديف لتعلقها بموضوع البحث.

1-3-1-2 مهارة المناولة: وتعد من أهم المهارات في كرة القدم نظراً لأنها أكثر استخداماً طوال المباراة وإن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة لأن عند تسلم اللاعب الكرة من اللاعب فإن نسبة 80% ستكون بمناولة الكرة لأحد زملائه في الفريق ومن المنطلق نستنتج ان الفريق الذي لا يجيد لعب المناولات الدقيقة يكون غير قادر على تحقيق الفوز.

والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية (الدقة، التوقيت، القوة) (محسن والمولى، 1999، 16)، وتعتبر المناولة من المهارات الفعالة التي لو أحسن الفريق استخدامها سيكون أثراً كبيراً في ارباك المنافسين.

2-3-1-2 التهديف: يعد التهديف من أكثر المهارات إثارة في لعبة كرة القدم وهو الذي يحقق الغاية من اللعبة والفريق الذي تخشاه كل الفرق الذي يمتلك لاعبين يجيدون انواع التهديف ومن عدة مناطق ومواقف مختلفة وكذلك يتطلب التهديف أن يجيد اللاعب بكلتا القدمين وبقوة ودقة إذ أن "القوة والدقة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه" (ابراهيم، 1985، 68).

ومن البديهي ان لا يربح الفريق دون التنفيذ الأكيد والصحيح للتهديف.

والتهديف هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لغزوا مرمى الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديف تخشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى المنافس هو تحقيق الفوز بالمباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة (مختار، 1987، 187).

4-1-2 تدريب الفارتلك: كلمة الفارتلك كلمة سويدية وتعني اللعب بسرعة، ويقال أن طريقة تدريب الفارتلك سبقت طريقة التدريب الفتري في الاستخدام، تدريب ركض الفارتلك يتضمن الركض السهل (70% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) (عبدالظاهر، 2014، 194).

ويرى الباحث أن استخدام تدريب الفارتلك في لعبة كرة القدم مهمة جداً وذلك من خلال تزايد أو انقاص المسافة أو زيادة الزمن ونقصانه وذلك التدريب مع الكرة او بدونها.

2-2-1-2 السرعة (السرعة الانتقالية): كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تعتمد على عنصر السرعة، والتي تتمثل في البدايات والتوقفات السريعة والمفاجئة والتسارع والتغير المفاجئ في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعة عالية جداً والسرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومثال على ذلك الركض السريع لمسافة محددة أو ممن مكان لآخر سواء مع الكرة أو بدونها، وتعريف السرعة الانتقالية هي "التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن" (البيك، 2015، 82).

ويعرف أيضاً بأنه "المقدرة على التحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة" (عبدالحميد وحسنين، 1997، 87).

ويعرف أيضاً "وهي عبارة عن تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة قصيرة نسبياً تصل في الجري من 10-15 متر" (اللامي، 2004، 61).

3-1-2 المهارات الأساسية للاعب كرة القدم: لكل فعالية أو نشاط رياضي هناك مجموعة من المهارات الأساسية يمكن ان يقوم الفرد الرياضي بتأديتها في اثناء التدريب أو المباراة وتعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في الوحدات التدريبية اليومية ويمكن تعريف المهارات الأساسية في كرة القدم "بأنها الحركات كلها التي تؤدي بهدف في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات لذلك فإنها تعد حجر في الأداء خلال المباراة ويعتمد كفايتها إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني عليها الإعداد الخططي" (الوحش و ابراهيم، 1994، 27).

وقسم معظم الخبراء والباحثين المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- 1- مهارة الدرجة.
- 2- المناولة.
- 3- الإخماد.
- 4- المراوغة والخداع.
- 5- مهارة التهديف.
- 6- مهارة القطع.
- 7- مهارة الرمية الجانبية.
- 8- مهارة حارس المرمى.

1- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، تحمل القوة للذراعين، تحمل القوة لعضلات البطن).

2- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريب الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية. فروض البحث: سعت الدراسة على الإجابة على التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القبلي والبعدي على بعض المتغيرات البدنية.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية.

وكانت الاستنتاجات ما يلي:

1- إن البرنامج التدريبي أدى إلى الارتقاء بمتغيرات الدراسة البدنية (السرعة، الرشاقة، القوة الانفجارية، تحمل السرعة).

2- إن البرنامج التدريبي أدى إلى الارتقاء بمتغيرات الدراسة الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، القدرة اللاوكسجينية، السعة اللاوكسجينية).

3- إن تدريبات الفارتلك ترتقي لكل من القدرات الأوكسجينية واللاوكسجينية.

4- إن تدريب الفارتلك حقق فروقاً في جميع متغيرات الدراسة البدنية والفسيولوجية.

مناقشة الدراسة السابقة: من خلال إطلاع الباحث على ما أظهرته الدراسات المشابهة حيث كان أوجه الاختلاف في عينة البحث حيث كانت دراسة الباحث للناشئين بينما الدراسة المشابهة كانت العينة المتقدمين، وكذلك استخدام الباحث كانت التمرينات الخاصة على الصفات البدنية والمهارات الأساسية، بينما استخدام الدراسة المشابهة باستخدام برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والفسيولوجية للاعبين، وكان أوجه التشابه في اختبار طريقة تدريب الفارتلك.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة وطبيعة البحث، والمنهج التجريبي هو "تغير متعمد ومضبوط لشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة" (عبيدات وآخرون، 2004، 240).

وهي طريقة سهلة يؤديها اللاعب بحرية مطلقة دون تقييد ببرنامج محدد يمكن اللاعب أن يغير إيقاع خطواته كما يشاء ينتقل من البطئ إلى السريع أو بالعكس، ويمكن استخدامها خلال مرحلة الإعداد العام، ويمكن للاعب أن يستخدمه خلال تدريباتها في الطرق العامة الاستعانة بأعمدة الكهرياء أو بعض الأشجار كعلامات ترشده في تحديد المسافات التي يقطعها بطريقة سريعة أو بطيئة أو أحياناً يستعين بصافرة الحكم في تحديد السرعة فالصافرة القصيرة يقابلها سرعة خفيفة، والصافرة الطويلة سرعة متوسطة، أو بطيئة، وهكذا (الريظي، 2004، 228).

1-4-1-2 تشكيل حمل تدريب الفارتلك: إن حمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية ونوع الفعالية، إذ يتحدد الشكل التدريبي بأن يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه أقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء، أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام متطلبات الأداء (العبيدي وآخرون، 2009، 131).

2-4-1-2 أمثلة لتدريب الفارتلك:

أولاً: تدريبات بدون كرة:

ركض 15 ثانية ثم الراحة 30 ثانية

ركض 30 ثانية ثم الراحة 30 ثانية الشدة 70%

ركض 45 ثانية ثم الراحة 30 ثانية

ركض 60 ثانية ثم الراحة 120 ثانية ينتهي المجموعة الأولى.

وبعد راحة لمدة 120 ثانية كما هو موضح تبدأ المجموعة الثانية.

ثانياً: التدريبات مع الكرة:

الدرجة مع الكرة لمسافة 30 متر بشدة 80%

3 مجاميع

الدرجة مع الكرة لمسافة 20 متر بشدة 50%

2-2 الدراسات المشابهة:

2-1-2 دراسة (اسماعيل أحمد يوسف، 2016)

"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريب الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح/نابلس" هدف الدراسة على:

الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على (6) لاعبين بتاريخ (2018/8/27) يوم الأثنين للاختبارات البدنية والمهارية.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية الأولى:

- 1- التأكد من مدى فهم كادر العمل المساعد لطبيعة الاختبارات.
- 2- التأكد من دقة تسجيل المعلومات.
- 3- الصعوبات التي تواجه الاختبارات وإمكانية تلافيه.
- 4- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات.
- 5- التأكد من زمن الراحة البينية.
- 6- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد*.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحث بتاريخ (2018/8/28) يوم الثلاثاء بإجراء التجربة استطلاعية ثانية على (6) من لاعبين من عينة البحث والذين استبعدوا من التجربة الرئيسية على وحدة تدريبية للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثانية ما يلي:

- 1- التأكد على مدى ملائمة التمارين الخاصة لعينة البحث.
- 2- معرفة على الشدة المطلوبة للتمرين للعينة من خلال قياس نبض اللاعبين.
- 3- التأكد من صلاحية أجهزة وأدوات المساعدة.
- 4- التأكد على طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية.

3-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث: قام الباحث بعد تحليل محتوى المصادر العربية باختيار الاختبارات البدنية والمهارية التالية، البدنية (ركض 30متر) و(الوثب الطويل من الثبات) والمهارية (دقة المناولة ودقة التهديف).

3-5-3-1 الاختبارات البدنية:

3-5-3-1-1 اختبار ركض 30متر من الوقوف(الربيعي والمولي، 1988، 129):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما 30متر.

2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الثورة الرياضي لفئة الناشئين في كركوك تولد (14-16 سنة) والبالغ عددهم (28 لاعباً) والعينة هي "جزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (محجوب، 2002، 164)، وبعد استبعاد اللاعبين وعددهم (8) لاعبين لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية والإصابة، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية ولكل مجموعة (10) لاعبين ثم قام الباحث بتكافؤ وتجانس عينة البحث والجدولين (1، 2) ببيان ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتفرك	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	14.4	1.77	14.30	0.169
2	الطول	سم	170.6	4.07	166	3.39
3	الوزن	كغم	60.5	5.5	64	1.190

الجدول (2) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمتفرقات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث

ت	المتفرك	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
				م	ع	م	ع		
1	ركض 30م	ثانية	ثانية	5.57	0.361	5.28	0.261	0.980	2.26
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	سم	1.53	22.7	1.52	10.54	0.594	2.26
3	دقة المناولة	درجة	درجة	6	0.942	5.9	0.737	1.38	2.26
4	دقة التهديف	درجة	درجة	6.9	2.601	8.1	2.18	0.781	2.26

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عدد درجة حرية (18) ونسبة خطأ ≥ 0.05 .

ثم قام الباحث بإجراء تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وكانت قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) امام درجة حرية (18) ونسبة خطأ ≥ 0.05 مما يدل ذلك على عشوائية الفروق بين المجموعتين، وبذلك تحقق التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث والجدول (1) يوضح ذلك.

3-3 وسائل وأدوات البحث:

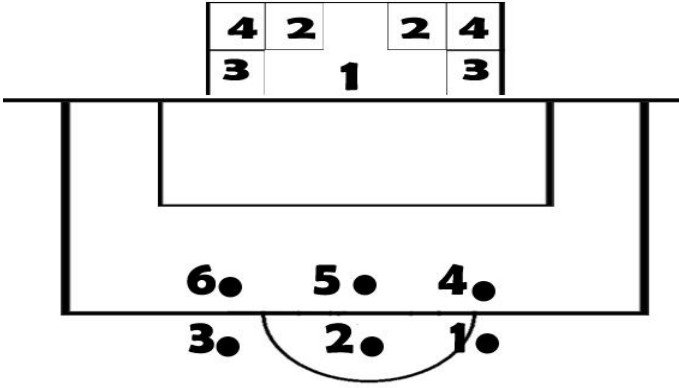
- 1- المصادر العربية. 2- فريق العمل المساعد*.
- 3- شريط قياس.
- 4- كرات القدم عدد (10) رقم (5).
- 5- ملعب كرة قدم. 6- ميزان طبي. 7- جهاز قياس النبض. 8- صافرات.
- 9- ساعات إلكترونية عدد (3). 10- شواخص عدد (24).
- 11- استمارات تسجيل. 12- أعلام رايات الحكم.
- 13- الاختبارات والقياس. 14- المقابلات الشخصية*.
- 15- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

4-3 التجارب الاستطلاعية:

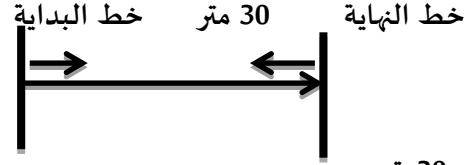
3-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى: من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل البدء بالتجربة الرئيسية قام

- 1- رمزي صالح بكالوريوس تربية رياضية مدرب
- 2- ابراهيم علي مساعد مدرب
- 3- جودت أحمد مساعد مدرب

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية، والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

يوضح اختبار ركض 30 متر

التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 100/1 من الثانية التي يستغرقه المختبر من خط البداية وحتى النهاية.

2-1-5-3 الوثب الطويل من الثبات (حسانين، 2001، 304):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للسائقين.

الأدوات: شريط قياس (متر) خط البداية من بورك.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد على حافة خط البداية بحيث يكون القدمان مضمومتان ويقوم المختبر بثني الرجلين للأسفل وفتح الذراعين جانباً من هذا الوضع وعند إعطاء الإشارة يبدأ المختبر بالقفز الأفقي بأقصى قوة لقطع أكبر مسافة ممكنة.

2-5-3 الاختبارات المهارية:

1-2-5-3 التهديد نحو الهدف (حماد، 1994، 260):

هدف الاختبار: قياس دقة التهديد عند الهدف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (10)، شريط قياس لتقسيم منطقة الهدف، هدف مرمى قياسات دولية، ملعب كرة قدم.

طريقة الأداء: توضع (6) كرات في أماكن مختلفة من خط منطقة الجراء كما موضح في الشكل (2)، حيث يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤثرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر على ان يتم الاختبار من الركض تحتسب عدد الإصابات أو لمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب كل كرة من الكرات كل أو فقط نحو الآتي:

(4) درجات عند التهديد في مجال رقم (4)

(3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3)

(2) درجة عند التهديد في مجال رقم (2)

(1) درجة عند التهديد في مجال رقم (1)

(صفر) خارج حدود الهدف.

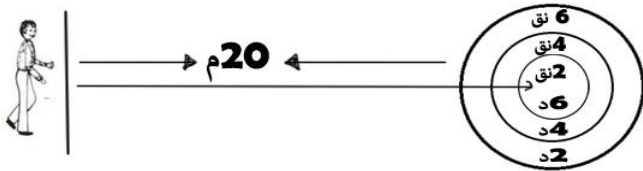
الشكل (2) يوضح اختبار دقة التهديد نحو الهدف

2-2-5-3 دقة المناولة المتوسطة (خريبط، 1988، 210):

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (5)، شريط قياس، جص.

وصف الأداء: ترسم ثلاث دوائر متداخلة أنصاف أقطارها على التوالي (6، 4، 2) متر وتعطى لها درجات كالآتي (2، 4، 6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة لمسافة (20متر) وعندما تسقط الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات الآتية (1، 3، 5) وتعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر.



الشكل (3) يوضح اختبار دقة المناولة المتوسطة

التسجيل: تحتسب عدد الدرجات التي تحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة، والدرجة الكلية للاختبار (30 درجة) تعطى للاعب (5) محاولات متتالية كما في الشكل (3).

3-6 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث الضابطة والتجريبية بعد إعداد استمارات خاصة لتسجيل النتائج ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية (30متر)، (الوثب الطويل من الثبات) وبتاريخ (2018/8/24) وللاختبارات المهارية دقة المناولة ودقة التهديد.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) المعالم الإحصائية الخاصة للاختبار القبلي والبدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية للمتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
			م	ع	م	ع			
1	ركض 30م	ثانية	5.28	0.261	4.91	0.120	3.16	2.26	مغوي
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	1.53	10.4	1.75	6.9	5.28	2.26	مغوي
3	دقة المناولة	درجة	5.9	0.737	9.7	0.948	9.5	2.26	مغوي
4	دقة التهديد	درجة	8.1	2.18	14.5	3.62	4.5	2.26	مغوي

يتبين من خلال الجدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية حيث تبين من خلال الجدول قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية (ركض 30متر) = (3.16) واختبار (الوثب الطويل من الثبات) = (5.28) وهاتين القيمتين أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وبنسبة $0.05 \geq$ وهذا يدل إن الفروق معنوية لهذين الاختبارين ويعزوا الباحث سبب ذلك باتباع الباحث الأسلوب العلمي عند وضع التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية مما أدى إلى تطوير هاتين الصفتين بشكل ملحوظ لدى المجموعة التجريبية ويرى الباحث بان عنصر السرعة مهم جداً لدى لاعبي كرة القدم لأن حركات اللاعب يحتاج داخل الملعب إلى السرعة لذا يجب الاهتمام بها وتحسينها من خلال الوحدات التدريبية للاعبين والتدريب عليها وكذلك انتظام المجموعة التجريبية في التدريب المنتظم وحسب الأسس العلمية وتقنين التمارين الخاصة والتدرج من حيث الشدة والحجم والراحة مما أدى إلى تطور صفة السرعة الانتقالية لدى اللاعبين للمجموعة التجريبية "التدريب عملية بنائية تعمل في تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً إلى تحقيق إنجاز أفضل" (حسن، 1983، 16).

ويعزوا الباحث التطور في اختبار الوثب الطويل من الثبات إلى اعتماد الباحث التدرج في التمرينات الخاصة وكذلك مراعاة الباحث للفروقات الفردية للمجموعة التجريبية كان له أثر فعال في تطوير هذه الصفة المهمة لدى اللاعبين والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ضرورة جداً لأن هي أساس جميع القدرات الحركية لدى اللاعبين "القوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية في الحياة العامة" (علي، 1999، 93).

ويتبين من خلال الجدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية (دقة المناولة ودقة التهديد) ولصالح الاختبارات البعدية حيث كانت قيمة

7-3 التجربة الرئيسية: قام الباحث في إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة وذلك من خلال مقابلة مجموعة من الخبراء في اختصاص كرة القدم ملحق (1)، وباستخدام طريقة تدريب الفارتك ويتضمن ما يلي:

- 1- بدأ التمرينات في يوم السبت المصادف (2018/8/25).
 - 2- كان زمن تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث لمدة (8 أسابيع).
 - 3- عدد الوحدات التدريبية (3 وحدات) تدريبية أيام (السبت، الأثنين، الأربعاء).
 - 4- بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
 - 5- يتراوح زمن الوحدات التدريبية من (45 – 90 دقيقة).
- 8-3 الاختبارات البعدية: قام الباحث وبتاريخ (2018/10/19) يوم الجمعة بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وتحت نفس الظروف.

اختبارات البدنية. اختبارات المهارية.

9-3 الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة (SPSS لإحصائية).

4- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية: 1-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

الجدول (3) المعالم الإحصائية الخاصة للاختبار القبلي والبدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية للمتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
			م	ع	م	ع			
1	ركض 30م	ثانية	5.57	0.361	5.38	0.38	1.08	2.26	غير مغوي
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	1.53	22.7	153.6	20.16	0.058	2.26	غير مغوي
3	دقة المناولة	درجة	6	0.942	7.4	1.26	2.61 -	2.26	غير مغوي
4	دقة التهديد	درجة	6.9	2.6	6.8	1.81	0.094	2.26	غير مغوي

يتبين من خلال الجدول (3) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة ويوضح الجدول قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية (ركض 30متر) قيمة (ت) المحسوبة = (1.08) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار الوثب الطويل من الثبات = (0.058) وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية دقة المناولة قيمة (ت) المحسوبة = (-2.61) وقيمة (ت) المحسوبة لدقة التهديد = (0.094) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ (0.05) وهذا يدل بأن فروق غير معنوية لهذه الاختبارات ويعزوا الباحث سبب ذلك لعدم اهتمام المدرب بالنواحي البدنية للاعبين مما أدى إلى عدم تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى اللاعبين.

التمارين التصاعديّة والتنازليّة أدى تطويرها تين الصفتين لدى اللاعبين (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية) المهمة لدى لاعبي كرة القدم حيث إن هذه الطريقة مناسبة لجميع الفئات من اللاعبين (مهدي وآخرون، 2009، 131).

ويتبين من خلال الجدول (5) نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين (دقة المناولة ودقة التهديد) حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة لاختبار (دقة المناولة) = (2.52) وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار (دقة التهديد) = (2.63) وهاتان القيمتان أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة = (2.10) أمام درجة حرية (18) ونسبة خطأ $0.05 \geq$ وهذا يدل بان هناك فروق معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين دقة المناولة ودقة التهديد، ويعزوا الباحث اسباب ذلك إلى تنوع التمارين الخاصة والتدرج في التمارين من السهل على الصعب وكذلك استخدام طريقة تدريب الفارتلك للمجموعة التجريبية أدى إلى تطور المهارتين (دقة المناولة ودقة التهديد) وكذلك يعزوا الباحث سبب التطور إلى تنمية الصفات البدنية للمجموعة التجريبية وذلك من خلال التمارين الخاصة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري لدى اللاعبين، وكذلك يعزوا الباحث إلى استخدام الاجهزة المساعدة كالتمرين على الحائط والأهداف الصغيرة والتمرين المباشر مع الزميل.

ويرى الباحث إن من الأمور التي ادت إلى تطوير مهارتي المناولة والتهديد إلى الصفات البدنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال الإعداد البدني كالقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية التي تجعل اللاعب أن يؤدي المهارة بشكل جيد "يتطلب إنجاز لاعب كرة القدم للأداءات المهارية بأشكاله المتعددة والمتنوعة خلال المباراة ضرورة توفر بعض القدرات البدنية والعقلية الحاسمة حيث تباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت اخراجها تبعاً لنوع كل مهارة وإن قصور اللاعب (ناشيء- متقدم) لتلك الصفات البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح المستوى المهاري له" (البساطي والكشك، 2000، 966).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- إن التمرينات الخاصة التي عدها الباحث أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

(ت) المحسوبة لاختبار دقة المناولة = (9.5) وهي أكثر من قيمة (ت) الجدولية البالغة = (2.26) عند درجة حرية (9) $0.05 \geq$.

وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار دقة التهديد = (2.63) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ $0.05 \geq$ وهذا يدل بان الفروق معنوية لهذين الاختبارين.

ويعزوا الباحث بان التطور الذي حصل في اختبار دقة المناولة إلى استخدام الباحث إلى الوسائل المساعدة كالشواخص والمخاريط والحواجز وذلك إن استخدام هذه الوسائل في العملية التدريبية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية للعبة "الوسائل المساعدة التدريبية تعمل على خلق دوافع مع إيجاد رغبة لدى المتعلم للوصول إلى الهدف" (عبد الرحيم، 1985، 28).

ويعزوا الباحث التطور الملحوظ في اختبار دقة التهديد إلى وضع الباحث التمرينات الخاصة للاعبين يتوفر فيها عنصر التشويق والإثارة فالتشويق والإثارة من أهم العوامل للتدريب على الأداء الحركي وواحد من أهم سبل تحقيق أهدافه "إن أحد الأساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى اللاعب أثناء التدريب هو التشويق والإثارة" (القذافي، 1990، 26).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية:

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			متوسط	±ع	متوسط	±ع			
1	ركض 30م	ثانية	5.38	0.380	4.91	0.120	2.38	2.10	معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	153.6	20.1	1.75	6.9	2.85	2.10	معنوي
3	دقة المناولة	درجة	7.4	1.29	9.7	0.948	2.52	2.10	معنوي
4	دقة التهديد	درجة	6.8	1.84	14.5	3.62	2.63	2.10	معنوي

يتبين من خلال الجدول (5) نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين (ركض 30متر) = (2.38) وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار (الوثب الطويل من الثبات) = (2.85) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) وأمام درجة حرية (18) ونسبة خطأ $0.05 \geq$ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لهذين الاختبارين، ويعزوا الباحث سبب ذلك إلى استخدام الباحث التمارين بطريقة تدريب الفارتلك وذلك من خلال

- 2- إن استخدام طريقة تدريب الفارتلك أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.
- 3- إن التمرينات الخاصة بطريقة تدريب الفارتلك حقق فروقاً معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2-5 التوصيات:
- 1- ضرورة استخدام المدربين طريقة تدريب الفارتلك في مراحل الإعداد العام والخاص.
- 2- التركيز على طريقة تدريب الفارتلك لتطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين.
- المصادر والمراجع:
- ابراهيم، محمد رضا(2008): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: بغداد، مكتبة الفضلي
- ابراهيم، مفتي(1985): الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، ط2: القاهرة، دار الفكر العربي
- اسماعيل، محمود(2015): التمرينات والأحمال البدنية، ط1: القاهرة، مركز الكتاب
- البساطي، امرالله أحمد، الكشك، محمد(2000): أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين – كبار): الإسكندرية، دار المعارف
- البيك، علي(2015): أسس إعداد لاعبي كرة القدم: الإسكندرية، المعارف للنشر
- حسانين، محمد صبيحي(2001): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2: القاهرة، دار الفكر العربي
- حسن، سلمان علي(1983): المدخل إلى التدريب الرياضي، ط1: الموصل، مطبعة جامعة الموصل
- حماد، مفتي ابراهيم(1994): الجديد في إعداد البدني والمهارى والخططي في كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي
- خريبط، ريسان(1988): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية: البصرة، الجزء الأول
- الربطي، كمال جميل(2004): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط2: عمان، دائرة المطبوعات
- الريبيعي، كاظم، المولى، موفق(1988): الإعداد البدني لكرة القدم: بغداد، بيت الحكمة
- عبد الرحيم، بشير(1985): الوسائل – إعدادها – طرق استخدامها: بيروت، دار إحياء العلوم
- عبد الحميد، كمال، حسنين، محمد صبيحي(1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3: القاهرة، دار الفكر
- عبد الظاهر، محمد محمود(2014): الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب، ط1: القاهرة، مركز الكتاب
- عبيدات، دوقان، وآخرون(2004): البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط1: عمان، دار الفكر
- العبيدي، نوال مهدي، وآخرون(2009): التدريب الرياضي: بغداد، مطابع التعليم العالي
- العلي، حسين علي، شخاتي، عامر فاخر(2010): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1: بغداد، مكتب النور
- علي، عادل عبدالصير(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: القاهرة، مركز الكتب للنشر
- القذافي، رمضان(1990): نظريات التعلم والتعليم: طرابلس، منشورات الجامعة
- اللامي، عبدالله حسين(2004): الأسس العلمية للتدريب الرياضي: القادسية، مطبعة الجامعة
- محجوب، وجيه(2002): البحث العلمي ومناهجه، ط1: بغداد، دار الكتب
- محسن، ثامر، المولى، موفق(1999): التمارين التطويرية لكرة القدم، ط1: الأردن، دار الفكر العربي
- مختار، حنفي محمود(1987): الأسس العلمية في التدريب الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي
- مهدي، نوال، وآخرون(2009): التدريب الرياضي: بغداد، مطابع التعليم العالي
- الوحش، محمد عبدة، ابراهيم، مفتي(1994): اساسيات كرة القدم، ط1: القاهرة، عالم المعرفة