



تأثير اسلوب الفارتك على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم

م. عاطف عبدالخالق أحمد الآغا/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت

(07701301669) atefalagasport@tu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير اسلوب الفارتك على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وقسمت العينة عشوائياً على 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 باختيار اختبارات البدنية (ركض 30متر للسرعة الانتقالية) والوثب الطويل من الثبات (القوة الانفجارية) واختبارات مهارية (دقة المناولة ودقة التهديف) وبعد المعالجات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفارتك لها تأثير على جميع الاختبارات قيد البحث وبدلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

- إن التمارين الخاصة التي عدها الباحث أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.
- إن استخدام طريقة التدريب الفارتك أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.
- إن التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفارتك قد حققت فروقاً معنوية في الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

-ضرورة استخدام المدربين طريقة تدريب الفارتك في مراحل الإعداد العام والخاص.



-التركيز على طريقة تدريب الفارتلك عند تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين.

The effect of the Vartelk style on some of the physical qualities and basic skills of young footballers

M. Atef Abdul Khalek Ahmad Al-Agha / Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit

ateefalagasport@tu.edu.iq (07701301669)

Research Summary

The aim of this research was to identify the effect of the varartal method on some physical characteristics and basic skills of young footballers. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. The sample was randomly divided into experimental and control groups. Special exercises were conducted for the experimental group with 3 training units per week. 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 technical tests (accuracy of handling and accuracy of scoring). The study found that there were significant differences in the post-tests between the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group.

Conclusions

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

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

-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.

Recommendations:

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

-Focusing on the method of training Vartelk in the development of physical qualities and skills of players.

1- المقدمة:

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

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعبين 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 وتعد هذه الطريقة مهمة جداً للاعبين 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(العلي وشخاتي، 2010،48) ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارين خاصة باستخدام تدريب الفارتلك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب بكرة القدم كمدرّب 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 للاعبين وقد يرجع إلى قلة استخدام

المناهج التدريبية المبنية على أسس علمية سليمة وطرق تدريبية حديثة تنمي النواحي البدنية والمهارية كافة ، ويرى الباحث بقلة الاهتمام بالطرق التدريبية الحديثة والتركيز على الطرق التقليدية، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث والتي يمكن إيجازها بالتساؤل الآتي: ما تأثير تمرينات خاصة باستخدام طريقة تدريب الفارتك على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين. ويهدف البحث الى إعداد تمرينات خاصة باستخدام تدريب الفارتك لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين. والكشف عن تأثير تمرينات خاصة باستخدام تدريب الفارتك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين. وتتضمن فروض البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للصفات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية. وان مجالات البحث هي المجال البشري: لاعبو نادي الثورة الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين. المجال الزمني: 2018/8/25 - 2018/10/19 . المجال المكاني: ملعب نادي كيوان الرياضي في كركوك.

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، والمنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط لشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة" (عبيدات وآخرون، 2004، 240).

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو 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" (محبوب، 2002، 164)، وبعد استبعاد اللاعبين وعددهم (8) لاعبين لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية والإصابة، ثم



تم تقسيم اللاعبين على مجموعتين الضابطة والتجريبية ولكل مجموعة (10) لاعبين ثم قام الباحث بتكافؤ عينة البحث والجدول (1) ببيان ذلك.

الجدول (1)

تكافؤ عينة البحث

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث

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

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند درجة حرية (18) ونسبة خطأ $0.05 \geq$.

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 $0.05 \geq$ مما يدل ذلك على عشوائية الفروق بين المجموعتين، وبذلك تحقق التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث والجدول (1) يوضح ذلك.

2-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين.

2-4 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 رياات الحكم.
- 13- الاختبارات والقياس.
- 14- المقابلات الشخصية*.
- 15- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-5 التجارب الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل البدء بالتجربة الرئيسية قام 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- تعرف كفاءة فريق العمل المساعد*¹.

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

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث وبتاريخ (2018/8/28) يوم الثلاثاء إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية 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 يأتي:

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

3-6 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).

3-6-1 الاختبارات البدنية

2-6-1-1 الوثب الطويل من الثبات (حسانين، 2001، 304):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للساقين.
الأدوات: شريط قياس (متر) خط البداية من بورك.
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد على حافة خط البداية بحيث يكون القدمان مضمومتين ويقوم المختبر بثني الرجلين للأسفل وفتح الذراعين جانباً من هذا الوضع وعند إعطاء الإشارة يبدأ المختبر بالقفز الأفقي بأقصى قوة لقطع أكبر مسافة ممكنة.
التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية التي يستغرقه المختبر من خط البداية وحتى النهاية.

2-6-1-2 اختبار ركض 30متر من الوقوف (الربيعي والمولى، 1988، 129):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
الأدوات: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما 30متر.

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 30متر

2-6-2 الاختبارات المهارية:

2-6-2-1 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)

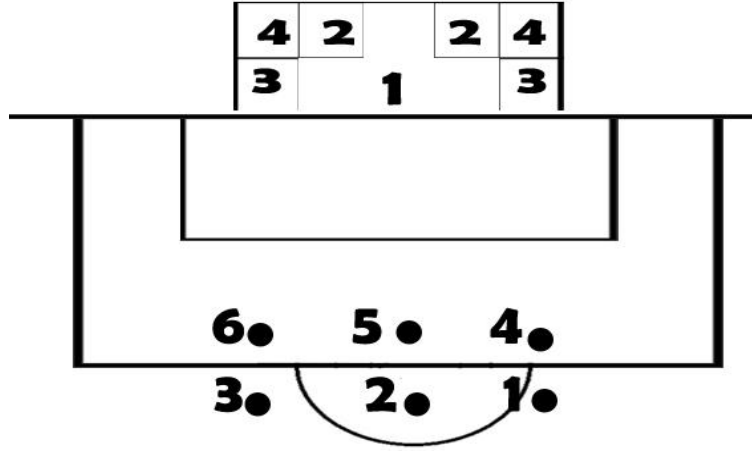
(3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3)

(2) درجة عند التهديد في مجال رقم (2)

(1) درجة عند التهديد في مجال رقم (1)



(صفر) خارج حدود الهدف.
يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل (2)

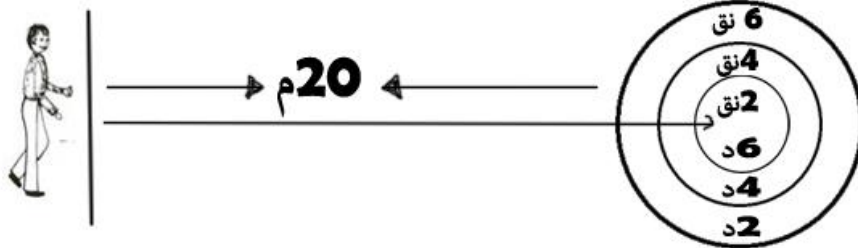
يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

2-2-6-2 دقة المناولة المتوسطة (خريط، 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 انصاف اقطارها على التوالي (2، 4، 6) 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).

2-7 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 التهديف.

2-8 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 الفارنك 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 ايام (السبت، الأثنين، الأربعاء).

4- بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

5- يتراوح زمن الوحدات التدريبية من (45 - 60دقيقة).

2-9 الاختبارات البعدية:

قام الباحث وبتاريخ (2018/10/19) يوم الجمعة بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث

وتحت نفس الظروف.

اختبارات البدنية.

اختبارات المهارية.

2-10 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة

الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

المعالم الإحصائية الخاصة للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة الجدولية	الدالة
			س	ع±	س	ع±		
1	ركض 30م	ثانية	5.57	0.36	5.38	0.38	1.08	2.26
			1					غير معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	1.53	22.7	153.	20.1	0.058	2.26
			6	6				غير معنوي
3	دقة المناولة	درجة	6	0.94	7.4	1.26	2.61 -	2.26
			2					غير معنوي
4	دقة التهيف	درجة	6.9	2.6	6.8	1.81	0.094	2.26
								غير معنوي

يتبين من خلال الجدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي 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 التهيف = (0.094) وجميع هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ونسبة خطأ (0.05) وهذا يدل بأن هناك فروقاً

غير معنوية لهذه الاختبارات ويعزوا الباحث سبب ذلك لعدم اهتمام المدرب بالنواحي البدنية للاعبين مما أدى إلى عدم تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى اللاعبين.

2-3 عرض الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

المعالم الإحصائية الخاصة للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	ركض 30م	ثانية	5.28	0.26	4.91	0.12	3.16	2.26	معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	1.53	10.4	1.75	6.9	5.28	2.26	معنوي
3	دقة المناولة	درجة	5.9	0.73	9.7	0.94	9.5	2.26	معنوي
4	دقة التهديف	درجة	8.1	2.18	14.5	3.62	4.5	2.26	معنوي

يتبين من خلال الجدول (4) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية حيث تبين من خلال الجدول قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البدنية (ركض 30متر) = (3.16) واختبار (الوثب الطويل من الثبات) = (5.28) وهاتان القيمتان 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 وبحسب 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 وتمييزها 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 ضرورية جداً لأنها أساس جميع القدرات الحركية لدى اللاعبين "القوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية في الحياة العامة" (علي، 1999، 93).

وبينين من خلال الجدول (4) نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية (دقة المناولة ودقة التهديد) ولصالح الاختبارات البعدية حيث كانت قيمة (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 المهارات الأساسية للعبة وتطويرها "والوسائل 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 في أثناء التدريب هو التشويق والإثارة" (القذافي، 1990، 26).



3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة الجدولية	قيمة ت	الدالة
			س	ع±	س	ع±			
1	ركض 30م	ثانية	5.38	0.38	4.91	0.12	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	0.94	2.52	2.10	معنوي
4	دقة التهديف	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، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام الباحث التمارين بطريقة تدريب الفارتك وذلك من خلال التمارين التصاعدية والتنازلية أدى تطوير هاتين 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).

وبتبيين 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 فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين دقة المناولة ودقة التهديد، ويعزو الباحث اسباب ذلك إلى تنوع التمارين الخاصة والتدرج في التمارين من السهل على الصعب وكذلك استخدام طريقة تدريب الفارتك للمجموعة التجريبية أدى إلى تطور المهارتين (دقة المناولة ودقة التهديد) وكذلك يعزو الباحث سبب التطور إلى تنمية الصفات البدنية للمجموعة التجريبية وذلك من خلال التمارين الخاصة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري لدى اللاعبين، وكذلك يعزو الباحث إلى استخدام الاجهزة المساعدة كالتمرين على الحائط والأهداف الصغيرة والتمرين المباشر مع الزميل.

ويرى الباحث أن من الأمور التي أدت إلى تطوير مهارتي المناولة والتهديد إلى الصفات البدنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال الإعداد البدني كالقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية التي تجعل اللاعب يؤدي المهارة بشكل جيد "يتطلب إنجاز لاعب كرة القدم للأداءات مهارية 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).

4 - الخاتمة

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

-إن استخدام طريقة تدريب الفارتك أدت إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

-إن التمرينات الخاصة بطريقة تدريب الفارتك حقق فروقاً معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

-التوصيات:

-ضرورة استخدام المدربين طريقة تدريب الفارتك في مراحل الإعداد العام والخاص.

-التركيز على طريقة تدريب الفارتك لتطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين.

المصادر

- البساطي، أمر الله أحمد ، الكشك، محمد(2000)؛ أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) :الإسكندرية، دار المعارف
- حسنين، محمد صبحي(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 والمهاري والخططي في كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي
- خريبط، ريسان(1988)؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية : (البصرة، الجزء الأول)
- الربيعي، كاظم، المولى، موفق(1988)؛ الإعداد البدني لكرة القدم : (بغداد، بيت الحكمة)
- عبد الرحيم، بشير(1985)؛ الوسائل - إعدادها - طرق استخدامها : (بيروت، دار إحياء العلوم)
- 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 عبدالبصير(1999)؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتب للنشر)



- القذافي، رمضان (1990)؛ نظريات التعلم والتعليم: (طرابلس، منشورات الجامعة)
- محجوب، وجيه (1985)؛ الوسائل- اعدادها- طرق استخدامها: (بيروت، دار احياء العلوم)

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين قابلهم الباحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	دكتور فاتن محمد رشيد	أستاذ	اختبارات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
2	دكتور عبدالمنعم أحمد جاسم	استاذ	اختبارات/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
3	دكتور صباح قاسم خلف	استاذ	تدريب/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	دكتور حمودي عصام نعمان	استاذ	تدريب/ كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
5	دكتور جاسم عباس علي	استاذ	علم النفس/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
6	دكتور ابنتسام حيدر بكتاش	استاذ	تدريب/ العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
7	دكتور اسعد لازم	استاذ	تدريب/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
8	دكتور سرمد أحمد موسى	استاذ مساعد	تعلم حركي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
9	دكتور عبدالله محمد طياوي	استاذ مساعد	تدريب/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت



ملحق (2)

نموذج من التمرينات الخاصة للأسبوع الأول

الإعداد الخاص

يوم السبت

مدة التمرين الكلي 60.30 دقيقة

ت	اسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	المجموعة	الراحة بين المجموعة	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة	الملاحظات
1	الركض لمدة 10 ثوان	75%	10 ثانية	10	30 ثانية	2	300 ثانية	200 ثانية	840 ثانية	1040 ثانية	
2	درجة الكرة لمدة 20 ثانية	75%	20 ثانية	10	30 ثانية	2	300 ثانية	400 ثانية	840 ثانية	1240 ثانية	
3	ركض 15 ثانية	75%	15 ثانية	10	45 ثانية	2	300 ثانية	300 ثانية	1110 ثانية	1410 ثانية	

ملحق (3)

نموذج من التمرينات الخاصة للأسبوع الثامن

الإعداد الخاص

مدة التمرين الكلي 60.5 دقيقة

ت	اسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	المجموعة	الراحة بين المجموع	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة	الملاحظات
1	الركض لمدة 20 ثانية	95%	20 ثانية	8	30 ثانية	2	300 ثانية	320 ثانية	840 ثانية	1160 ثانية	
2	درجة الكرة لمدة 25 ثانية	95%	25 ثانية	8	30 ثانية	2	300 ثانية	400 ثانية	840 ثانية	1240 ثانية	
3	ركض لمدة 30 ثانية	95%	30 ثانية	8	45 ثانية	2	300 ثانية	480 ثانية	930 ثانية	1410 ثانية	