

تأثير تمارينات الفارتك المقنن في تطوير السرعة وعلاقتها

بالتهديف للاعبي كرة القدم للناشئين بأعمار

(١٤-١٦) سنة

احمد حمد الله سالم

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات الفارتك المقنن في تطوير السرعة وعلاقتها بالتهديف للاعبي كرة القدم. وقد تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا من ناشئين نادي الحرية الرياضي بأعمار (١٤-١٦) سنة) بكرة القدم . وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية طريقة القرعة وتقسيمهم إلى مجموعتين ،ضابطة وتجريبية ، وبواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة . وتم تطبيق المنهج المعد من قبل المدرب على المجموعة الضابطة ، في حين تطبيق المنهج المعد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية . لذا تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئا فشيئا ، ومع الاهتمام المتزايد بتعلمها وتطويرها كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم ،لما تتمتع بها هذه اللعبة من تشويق وإثارة ومتعة للمشاهدين والممارسين على السواء ، إذ إن هذه اللعبة أصبحت الأولى بسبب سهولة مزاولتها وكونها لعبة عالمية تستقطب ملايين الناس من مختلف الفئات الأعمار وذلك عبر كافة وسائل الإعلام الفضائية.

Abstract

Impact exercises Alvartlk legalized in the development of speed and their relationship struck first for soccer players ages (14-16) years. The research aims to identify the impact of exercise Alvartlk trophy in the development of speed and their relationship struck first for the football players. The sample consists of (20) players from the Youth Sports Club Freedom ages (14-16) years old) football. Were selected randomly, the way the lottery and divided into two groups, the officer and pilot, and by (10) players per group. Was applied to the curriculum prepared by the trainer to the control group, while the application of the curriculum prepared by the researcher for the experimental group. of the search Introduction to the research and its importance Is the game of football most sports the world's known that I took a spread widening gradually, with the growing interest by learning and developing as a popular sport in the world, to enjoy this game of suspense and excitement and fun for the viewers and practitioners alike, as this game has become first because of the ease and practiced being a global game attracts millions of people of different ages and groups through all media space.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً ، ومع الاهتمام المتزايد بتعلمها وتطويرها كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم ،لما تتمتع بها هذه اللعبة من تشويق وإثارة وممتعة للمشاهدين والممارسين على السواء ، إذ إن هذه اللعبة أصبحت الأولى بسبب سهولة مزاولتها ولكونها لعبة عالمية تستقطب ملايين الناس من مختلف الفئات الأعمار وذلك عبر كافة وسائل الإعلام الفضائية. لذا نلاحظ الدول جميعا تسعى دائما إلى أن تكون في قلب الحدث للنهوض والارتقاء إلى أفضل المستويات ولما تتطلب هذه اللعبة من سرعة فضلا عن

الارتقاء بمهاراتها الأساسية لكونها من متطلبات اللعب الحديث التي تفرض على اللاعبين الكثير من المستويات الحركية وسرعة الأداء وبدون القدرات البدنية ومنها السرعة وتنمية المهارات الأساسية إذ لا يمكن إن يصل اللاعبون إلى المستويات المطلوبة إلا عن طريق استعمال الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم والمبرمج لعملية التدريب التي ترمي إلى إعداد متكامل من النواحي البدنية والمهارية بمساعدة تدريبات مختلفة من أجل الارتقاء بهم إلى الأداء الأفضل وهو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه المختصون لكونه أمراً مهماً للفئات العمرية (الأشبال والناشئين والشباب) لما تمثله من قاعدة أساسية في البناء الصحيح والتطورات التي تعمل على جعل اللاعبين أكثر تنظيماً واثقاً فضلاً عن تهيئة اللاعبين للبطولات المختلفة كافة. وهذا ما أكدته (جارليس) إذ ذكر أن " كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على اللياقة البدنية ومن غير الممكن اللعب بمستوى عال بدون لياقة ممتازة " (١) المباراة ومن هنا تكمن أهمية البحث في استعمال الباحث طريقة تدريب الفارتلك المقنن لتطوير صفة السرعة عن طريق إعداد تمرينات تعتمد هذه الطريقة التدريبية التي دلت أكثر المصادر والمراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي على أفضليتها في تطوير السرعة لدى اللاعبين الناشئين في مرحلة الإعداد الخاص فضلاً عن معرفة العلاقة بين الصفة البدنية مع المهارات الأساسية بكرة القدم، لما لهذه الصفة البدنية من أهمية في العملية التدريبية التي عبرها يستطيع اللاعب تحقيق نتائج جيدة على مستوى أداء الواجبات المهارية والخطية المطلوبة منة إثناء زمن المباراة، ولأجل تطوير هذه المتغيرات هناك عدة طرق تدريبية أخرى مثل طريقة التدريب التكراري و طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فضلاً عن طريقة تدريب الفارتلك " (٢).

(١) جارليس ف.س. هواجز: التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم (ترجمة)

طارق الناصري، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩، ص ١٩٤.

(٢) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط ٩، الإسكندرية، ١٩٩٩، ص ١٥١.

٢-١ مشكلة البحث

بالرغم من تعدد الدراسات والبحوث العلمية في المجالات الرياضية عامة وفي كرة القدم خاصة ، إلا أنه مازال أمامنا العديد من المشكلات التي تستوجب دراستها والبحث فيها للوصول إلى الحلول المناسبة لها ، إذ تظهر قدرة العلم وإمكاناته كمنهج ألا عندما تقابله مشكلة يلمس المجتمع أهميتها ، فيتقدم لبحثها ودراستها ويستمر في ذلك حتى ينتهي فيها إلى قرار ، ولا يكون هذا القرار قرارا نهائيا ولكنة سيساهم في طريقة تناول المجتمع لهذه المشكلة ، إذ أن لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تعتمد على متطلبات كثيرة توجب على اللاعب إتقانها كي يصل إلى المستوى الذي يؤهله للمشاركة ضمن صفوف الفريق في إثناء المباراة ، وهذه المتطلبات توجب عليه أن يتمتع بقدرات بدنية عالية ، ومن هذه القدرات البدنية السرعة لما لها من أهمية كبيرة إذ أنها تساعد اللاعب على الوصول إلى أداء أفضل إثناء المجهود البدني المتواصل الذي يتميز بطول مدته وارتباطه بمستويات من السرعة الانتقالية من حالة إلى أخرى ضمن جو المباراة ، إذ إن تقدم لعبة كرة القدم يكون عن طريق تنوع الطرق والأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية ومنها السرعة لما لهما من اثر بالغ في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارة التهديف التي تتطلب من اللاعبين تنفيذها من مناطق اللعب المختلفة ومن خلال متابعة الباحث لهذه اللعبة كونه لأعبأ مثل الفئات العمرية لاحظ في الوقت الحالي انخفاضاً في مستوى أداء اللاعبين مسببا انخفاضاً في مستوى بعض القدرات البدنية والمتمثلة بالسرعة مما يؤدي إلى ضعف مستوى أداء اللاعبين وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعب الناشئ بعمر (١٤-١٦) سنة . وذلك ينصب في النهاية بالتأثير السلبي في نجاح هذه اللعبة ، لكونه تمتاز باللعب السريع المتواصل مابين شدد مختلفة قصوى ومتوسطة وخفيفة وعليه ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها وذلك عن طريق استعمال طريقة الفارتلك المقنن عن طريق وضع

تمرينات على وفق مناهج تدريبية يعتمدها الباحث التي من المؤمل أن تؤدي إلى رفع مستوى (الأداء البدني المتمثل بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي يمكنها إن تساعد على استمرار تطبيق الأداء المهاري للاعبين بشكل جيد من بداية زمن المباراة وحتى نهايتها .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى معرفة

١. إعداد تمرينات الفارتك المقنن في تطوير لاعبي كرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة.

٢. تأثير تمرينات الفارتك المقنن في تطوير السرعة.

٣. علاقة ارتباط بين تطور السرعة بمهارة التهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة ولصالح الإختبارات البعديّة.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.
٣. هنالك علاقة ارتباط معنوية بين تطوير السرعة بمهارة التهديف إحدى المهارات الأساسية لكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو ناشئين نادي الحرية الرياضي بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة . للموسم ٢٠٠٩-٢٠١٠ .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ١ - ٤ - ٢٠١٠ لغاية ١٦ - ٨ - ٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الحرية الرياضي لكرة القدم .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الفارتلك مفهومه وأهميته

هو احد الطرق التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي، التي تم اكتشافها في السويد عام (١٩٣٠)^(١). والفارتلك كلمة سويدية (ترجمت إلى اللغة الانكليزية) بمصطلح (Fartek) ثم (ترجمت إلى اللغة العربية)

بمعنى التلاعب بالسرعة (Speed play)^(٢). وللمدرب (كوستا هولمر) الفضل في اكتشاف هذه الطريقة من خلال استعمالها في تدريب عدائي المسافات الطويلة في السويد ثم بعد ذلك انتشرت في أوروبا والعالم بعد إن حقق العدائون الذين استخدموا هذه الطريقة حصولوا نتائج وأرقاماً قياسية عالمية^(٣). والفارتلك طريقة تدريبية وهي تعني الركض المتنوع مع اختلاف في السرعة

والمسافة^(٤). ويعد استخدام هذا النوع من التدريب سهلاً وبسيطاً وغير معقد، فهي طريقة حرة غير معقدة بنظام خاص كما ورد في المصادر العربية و الأجنبية وإنها تهدف إلى تطوير قدرات التحمل وتتمثل هذه الطريقة بعملية الركض مع تغير السرعة خلال مسافات مختلفة^(٥). وكما ذكر (باورمان) نقلاً عن (هولمر) بأن هذه الطريقة تتألف من ركض مستمر لمسافات مختلفة وتكون على شكل مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة

(١) ابردي سواردت : الفارتلك (ترجمة) احمد محمود، نشرة نيروبي مركز التنمية الإقليمية، العدد ٦، ١٩٩٣، ٣٩.

(2) william bouerman, Goahingtyak and fiahd Houghtonmiffin Gompany Boston,usa,1974, p,14.

(3) M .d. mc gee; the pot sea fartlek .Goolruning, Aastratalia .2000.28.

(4) Abaslg GoachInc manval l.a.af book lknlchtsbrldce presslon ,1989 .p.12.

(٥) عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤، ص ١٣٦.

متفاوتة بين قصوى وعالية ومتوسطة على وفق المسافة المقطوعة ويتم اختيارها من قبل الرياضي نفسه مع اخذ راحة حسب ما يشعر به الرياضي من درجة التعب وباشكا له المختلفة مع هرولة ومشى (١) .

إما (McGee) "فيصفها بأنها الطريقة التي" تنقل الرياضي من التمرين الروتيني الذي يقوم به يوميا وهو يركض حول مساحة (٤٠٠) متر لذا قام بالبحث عن أشياء ممتعة بعيدة عن روتين التدريبات فان كنت تحب ذلك فان العلاج هو استخدام طريقة تدريب الفارتلك (٢) . وان " نظام هذه الطريقة يهدف إلى تطوير التحمل ويمثل عملية الركض مع تغير السرعة المستخدمة من خلال مسافات مختلفة قصيرة ومتوسطة ومختلفة" (٣).

٢-١-٢ السرعة

تعد السرعة من الصفات البدنية الخاصة والمهمة في معظم الفعاليات الرياضية حيث أنها تكون واضحة من خلال ممارسة لعبة كرة القدم. والسرعة لها الدور الحاسم في أنها المباراة في إي ثانية من المباراة من خلال السرعة في الأداء وكذلك الدقة في إحراز الأهداف للفوز بالمباراة. وتعرف السرعة بأنها "القدرة على أداء حركة أو حركات بأقل زمن" (٤)

٣-١-٢ التهديد

تعد مهارة التهديد من المهارات المهمة والأساسية التي يكون عن طريقها تحسم المباراة، كما ان " التهديد يمكن اعتباره من المهارات الأساسية التي يكون عن طريقها

(1) william Bowerman .op.cit,1974,p,14.

(2)) M.D. McGee. The port sea fartlek ,Gool running Aust rail .2000.p.18

(٣) زيد شاكر محمود الشبخلي : تأثير تمرينات الفارتلك المقنن في تطوير تحمل السرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣، ص٢٣.

(٤) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٤٨.

إنهاء المباراة وحسمها بتسجيل الأهداف كما ويعد التهديد من وسائل الهجوم الفردي " (١).

والتهديد الناجح "يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في لحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط إن يتم التهديد بوجود كل الشروط إلا إن الدقة هي الأكثر تلك الشروط أهمية لتحقيق التهديد الناجح " (٢). كما تحتاج هذه الرياضة إلى عدة صفات منها " الدقة ومهارة الأداء والسرعة والتحمل مع صفات ذهنية كقوة الإرادة ودقة التفكير والاستعداد كما أنها تتطلب إعدادا شاملا من جميع الجوانب البدنية والنفسية والخطوية والعقلية (٣). إذ إن النواحي النفسية تلعب دورا مهما " في عملية التهديد كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية " (٤). كما ذكر (مؤيد ألبدي) " بان التهديد هو النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقوم بها المهاجم بمفرده في محاولة تحقيق الهدف المراد تحقيقه في المباراة " (٥).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة علاء حسين عبد الله (٦)

*عنوانها : تأثير تدريب الفارتلك المقنن في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم لآجتياز آختبارات اللياقة البدنية

(١) موفق اسعد محمود: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص ٣٢.

(٢) صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠، ص ٣٧.

(٣) عبد الهادي حميد. عبد الكريم فاضل : أسس فنية -تعليم -تدريب -تحكيم، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٨، ص ١٩.

(٤) ماهر احمد عواد: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠، ص ٣٣.

(٥) مؤيد ألبدي : (ترجمة) قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، بغداد، مطبعة الأديب، ١٩٨٢، ص ٨٢.

(٦) علاء حسين عبد الله: تأثير تدريب الفارتلك المقنن في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم لآجتياز آختبارات اللياقة البدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010.

*هدف الدراسة : -إعداد تمرينات من الفارتك المقنن تتناسب مع القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم.

-التعرف على تأثير تدريب الفارتك المقنن في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم .

اشتملت عينة الدراسة * على مجموعة من حكام كرة قدم للموسم (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) وعددهم (١٦) حكماً من حكام الدرجة الثانية في محافظة بغداد. والمدة الزمنية كانت ٢٠٠٩/٥/١٥ لغاية ٢٠٠٩/٨/٢٥ . وآستخدم الباحث المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين المتكافئتين . والمجال المكاني ملعب الشعب الدولي وملعب الكشافة وملعب كلية التربية الرياضية في الجادرية .

*استنتجت الدراسة : ١- هناك تأثير إيجابي في نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في مستوى المتغيرات قيد الدراسة.

٢- أدت تدريبات الفارتك المقنن الى تطور مستوى القدرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لتشابه أسلوب أداء هذه التدريبات مع الأداء الحركي لحكام كرة القدم.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة

من خلال اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات السابقة اتضح عند عرض هذه الدراسات ما يأتي : - الدراسات التي تطرقت إلى تدريب الفارتك وعلى وجه الخصوص في تطوير بعض القدرات البدنية في الألعاب الأخرى أنضبت على (كرة سلة - ساحة وميدان) إنّ الهدف ينصب في دراستنا الحالية الذي يكمن في بيان مدى تأثير المنهج التدريبي المبني والمقنن لغرض تطوير بعض القدرات البدنية لاعبين الناشئين بكرة القدم، فضلاً عن تأثيره في المهارات الأساسية بكرة القدم، وتباينت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة بهذا المحور من حيث نمط ومجتمع البحث، فالبعض أستخدم لاعبين بأعمار ١٤-١٦ سنة من لاعبي كرة السلة والبعض الآخر استخدم طلبة كلية التربية الرياضية والبعض

الأخرحكام كرة قدم في حين أنّ الدراسة الحالية استخدمت لاعبين ناشئين بكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة فيما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في الجوانب الآتية:

-إجراءات البحث

-الوسائل المستخدمة

-الأساليب الإحصائية -تطوير السرعة

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث المستخدم

هناك العديد من المناهج التي تستعمل في البحث العلمي، إذ يعد المنهج من الأمور الأساسية في تنفيذ البحث وعلية اختار الباحث المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملاءمة طبيعة البحث لان المنهج التجريبي "هو الطريق المؤدي إلى الهدف أو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته بغية الوصول إلى نتائج معينة"^(١).

٣-٢ عينة البحث

العينة" هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله عليها"^(٢)، وعليه فقد تم تحديد عينة البحث عن طريق الاختيار العمدى إذ قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الحرية الرياضي بكرة القدم بعمر (١٤-١٦ سنة) على وفق تصنيف الإتحاد العراقي لكرة القدم، إذ شملت عينة البحث (٢٠) لاعبا من أصل (٣٠) لاعباً يمثلون ناشئي نادي الحرية الرياضي بكرة القدم ويوزعون بطريقة عشوائية وبطريقة

(١) محمد السماك : الأصول في البحث العلمي، القاهرة، موسسه دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠، ص ٤٢.

(٢) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢١٧.

القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (١٠) لاعبين، إذ فتأخذ المجموعة الضابطة المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب، إما المجموعة التجريبية تأخذ المنهج المعد من قبل الباحث ويتم تنفيذه من قبل الفريق المساعد وهو تمرينات الفارتلك المقنن

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة.

١. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
٢. هدف كرة قدم قانوني.
٣. كرات عدد ١٠، شواخص عدد ١٥.
٤. صافرة عدد ٢، حبال، مسامير تثبيت
٥. فريق العمل المساعد*.

٤-٣ الاختبار المستخدم :

١. اختبار ركض (٣٠) متر من البداية العالية^(١) .
- هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .
- الأدوات المستعملة : تحديد منطقة الاختبار بثلاثة خطوط احدها للبداية الذي يبعد (١٠) م من منطقة الاختبار وآخر يبعد (٣٠) م للنهاية .
- الاختبار إداريا:

المسجل / يقوم ببناء على الأسماء وتسجيل زمن الاختبار

* فريق العمل المساعد

- أ.د. سعد منعم الشبلي، جامعة بغداد، كلية العلوم السياسية. اختصاص فسلجة تدريب كرة قدم .
- علاء حسين عبد الله، ماجستير التربية الرياضية، اختصاص تدريب كرة قدم.
- فائز عبد الرزاق، طالب ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .
- احمد محمد، طالب ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥، ص ٣٨١.

مؤقت / يقوم بحساب الوقت المبذول خلال إل(٣٠) ثا .

طريقة الأداء : ينطلق اللاعب من خط البداية الذي يبعد (١٠ م) إلى إن يصل إلى المنطقة المحددة للاختبار وهي (٣٠م) ليبدأ الموقت بحساب الوقت المبذول حتى يصل إلى خط النهاية .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الأقرب (١/١٠٠) ثانية، بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

تعد الدراسات الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء إجراء الاختبار لتفاديها (٢). قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي ناشئي نادي الحرية الرياضي للفئات العمرية بعمر (١٤-١٦ سنة) من غير عينة البحث التجريبية والبالغة (١٠) لاعبين بتاريخ ١/٤/٢٠١٠ وعلى ملعب نادي الحرية الرياضي وكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وقد أغنت هذه التجربة الباحث، ببعض الملاحظات منها :

١. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
٢. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
٣. معرفة كفاية فريق العمل المساعد لعمليات القياس وتدوين النتائج.
٤. معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة .
٥. التعرف على المشاكل التي تواجه الباحث .
٦. مدى انسجام الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم.
٧. التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات.

(١) قاسم المنلاوي (وآخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية : لموصل ١٩٩٠، ص١٠٧.

٦-٣ خطوات إجراء الاختبار

١-٦-٣ الاختبار القبلي لعينة البحث

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٠/٤/٨ وفي تمام الساعة (٤ عصرًا) للسرعة ومهارة التهديف بكرة القدم وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (١٠ لاعبين).

٢-٦-٣ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ تمارينات الفارتلك على عينة البحث تم إجراء الاختبار البعدي يوم السبت المصادف ٢٠١٠/٦/٤ في الساعة (٤ عصرًا) للسرعة ومهارة التهديف بكرة القدم . وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبار القبلي أو مشابهها قدر الإمكان .

٣-٦-٣ تمارينات الفارتلك المقنن

اعد الباحث تمارينات الفارتلك المقنن وذلك لتحقيق هدف الوصول الى تطوير المتغيرات المبحوثة للسرعة لدى المجموعة التجريبية من لاعبي ناشئي نادي الحرية الرياضي فقد اعد الباحث منهجا تدريبيًا يعتمد على استعمال طريقة تدريبية حديثة وهي طريقة الفارتلك المقنن لتطوير متغيرات السرعة ، إذ استند الباحث في إعدادها الى بعض المصادر والمراجع العلمية. فضلًا عن أخذ آراء في لعبة كرة القدم، وقد راعى الباحث في المنهج التدريبي مستوى القابلية البدنية لعينة البحث والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ والظروف الاقتصادية،

٧-٣ الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة آتية في معالجة النتائج (١).

وهي :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري
٣. قانون (ت) Test للعينات المتناظرة
٤. اختبار (t) للعينات الغير متناظرة
٥. قانون نسبة التطور.
٦. الصدق الذاتي = معامل الثبات
٧. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات بهدف التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير إجراء تمرينات الفارتلك المقنن المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية على السرعة ومن ثم معرفة علاقتها بالتهديف كرة القدم، وذلك من خلال عرض النتائج في جداول لغرض تسهيل عملية دراسة تلك النتائج للمجموعتين التجريبية الضابطة، وبعدها تم تحليل تلك النتائج ومناقشتها بهدف تحقيق أهداف البحث وفرضياته .

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

وتحليلها ومناقشتها.

(١) لوي غانم الصميدعي (وأخرون): الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط١، اربيل، ٢٠١٠، ص٢٩.

الجدول (١)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة للمجموعة الضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة ت		الفرق بين الأوساط		الأوساط الحسابية		وحدة قياس	الاختبارات	المتغيرات
	الجدولية *	المحسوبة	م ج ح ف	س ف	يبعدي	قبلي			
معنوية	٢ ٣ ٤	٣.٥٩٢	٠.٢٦٨	0.196-	42.43	40.52	ثانية	اختبار ركض ٣٠ متر	السرعة

عند درجة حرية (٩)، ومستوى دلالة (٠.٠٥).

من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة المبنية في الجدول (١) تبين بان هناك فروقا معنوية للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة. إذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، للسرعة ٠.١٩٦ ومجموع تربيعات الفروق بلغ ٠.٢٦٨، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت ٣.٥٩٢، إذ اتضح أن القيمة المحسوبة لاختبار ركض ٣٠ مترا والذي يقيس مستوى السرعة لدى أفراد عينة البحث هي اكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك الى كون صفة السرعة يمكن تطويرها عن طريق بعض الصفات البدنية الأخرى. كما أكده (قاسم حسن حسين) بان "تطوير المطاولة سوف يؤدي إلى تطوير ٣٠% من السرعة"^(١).

٤-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

(١) قاسم حسن حسين :الأسس النظرية والعلمية في فعاليات الساحة والميدان، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص١٤٧.

الجدول (٢)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة للمجموعة التجريبية .

مستوى الدلالة	قيمة ت		الفرق بين الأوساط		الأوساط الحسابية		وحدة قياس	الاختبارات	المتغيرات
	الجدولية *	المحسوبة	م ح ف	س ف	قبلي	بعدي			
معنوية	٠.٠٠٠	3.462	0.759	0.318	37.45	40.63	ثانية	اختبار ركض ٣٠ متر	السرعة

عند درجة حرية (٩)، ومستوى دلالة (٠.٠٥).

يتبين من نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ركض ٣٠ متراً بأقصى سرعة والذي يقيس السرعة، والمبنية في الجدول (٢) وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ٠.٧٥٩، ومجموع تربيعات الفروق بلغ ٠.٣١٨، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (٣.٤٦٢) يتضح بأنها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥). ويعزو الباحث سبب ذلك في تطور السرعة لدى مجموعة التجريبية إلى مدى تأثير وفاعلية تمرينات الفارتلك المقنن التي نفذت على لاعبي هذه المجموعة. فقد شملت هذه التمرينات ركض مسافات مختلفة تكون بصورة متنوعة بين مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة. إذ إن اللاعبين تدربوا عليها في ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة، من خلال اجراء الوحدات التدريبية في ملعب كرة القدم لجميع مساحاته. وان طريقة الفارتلك المقنن ساعدت على تطوير السرعة من خلال ركض مسافات مختلفة مع إعطاء أوقات راحة تكون على شكل هرولة أو مشي تتناسب مع شدة أوقات التمرين، كما أشار

(رعد حسين) إن تمارين " البنائية تعمل على تطوير السرعة اعتمادا على مدى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين "(١).

٣-٤ عرض نتائج الاختبار البعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٣)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبار البعدي لمتغير السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الجدولية *	المحسوبة	ع±	س	ع±	س			
معنوية	$\frac{1}{2}$	٥.٢٠١	٠.٢٥٤	٤.٢٤٨	٠.١٤١	٣.٧٥٤	ثانية	اختبار ركض ٣٠ مترا	السرعة

عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

دلت نتائج الاختبار البعدي لركض ٣٠ مترا والذي يقيس صفة السرعة والمبينة في الجدول (٣) ، بان هنالك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمتغير السرعة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية. فقد بلغت قيمتا الوسط الحسابي للمجموعتين (٣.٧٥٤)، (٤.٢٤٨) على التوالي لمتغير السرعة وبانحراف معياري للمجموعتين (٠.١٤١)، (٠.٢٥٤) على التوالي وبعد معالجتها إحصائيا، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت (٥.٢٠١) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠١) عند درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥). ويعزو الباحث سبب التطور بشكل ايجابي وملحوس في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، الى أن تمارين الفارتلك عملت على تطوير السرعة الانتقالية (٣٠) مترا، وبما ان تطويرها لدى

(١) رعد حسين حمزة : تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣، ص ٦٦.

لاعبين كرة القدم امر في غاية الاهمية، كونها تعد من الصفات المهمة للاعبين، إذ يحتاجها لاعب كرة القدم داخل الملعب لذا يجب الاهتمام بها بغية تنميتها وتطويرها من خلال الوحدات التدريبية للاعبين والتدريب عليها مع مراعاة الأسس العلمية الصحيحة، وهذا يعني أن تمارينات الفارتلك تعمل على الارتقاء بالجانب البدني من خلال التمارين المهارية المتنوعة التي تؤدي إلى تطوير السرعة، وان سبب التطور في هذه الصفة البدنية كونها تتفق مع مبادئ التدريب، فضلا عن التدريب المنتظم الذي خضعت له المجموعة التجريبية، والذي كان له اثر ايجابي على افراد تلك المجموعة في الاختبارات البعدية، كما أن انتظام اللاعبين في التدريب كان له الدور الحاسم في أعداد اللاعبين بهذه التمارينات من حيث التدرج في الشدة والحجم والراحة وبما يتناسب وقدرات افراد هذه المجموعة، وان هذا التطور " يعتمد على التدريب المنتظم وهو عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولا إلى تحقيق أفضل انجاز "(٢). وبما إن تمارينات الفارتلك المقنن تعمل على تطوير القدرات البدنية، والسرعة تعد من الصفات المهمة التي تنعكس على سرعة أداء اللاعب أثناء سير المباراة، كما أن تمارينات الفارتلك استخدمت في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية إذ كانت تمارينات السرعة تعطى لفترات ومسافات تتراوح ما بين (٥٠-١٠٠) متر، وبشدد مختلفة ما بين قصوى ومتوسطة وعالية وبطيئة وان هذه التمارين تؤدي إلى تزايد السرعة وتناقصها من خلال الانطلاقات السريعة مع تغير الاتجاه أثناء القيام بتمارين الفارتلك، فضلا عن كون هذه التمارين تؤدي إلى تطور الأداء الحركي كون السرعة مرتبطة بإمكانية الفرد على القيام بالداء الهجومي والدفاعي داخل الملعب. وتقديم أفضل ما يملك في المباراة.

(٢) كامل مليوخ حسين : تأثير منهج تدريبي بنسب مختلفة من الإعداد المهاري والبدني في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القاسية، ٢٠٠٩، ص ٨٥.

٤-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الاختبار البعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين اختبار السرعة واختبار التهديف قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة ر		الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية	المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة			
غير معنوي	* ٠.٦٣٢	٠.٠٥٨-	٠.٢٥٤	٤.٢٤٨	السرعة
			٣.٢	٩.٥	التهديف

*قيمة ر الجدولية تحت درجة حرية ٨ بمستوى دلالة (٠.٠٥).

دلت النتائج في الجدول (٤) على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية للاختبارات البعدية بين اختبار السرعة واختبارات الأداء المهاري (للتهديف) للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم معامل الارتباط (-٠.٠٥٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥).

٥-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الاختبارات البعديه للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

قيم معامل الارتباط بين اختبار السرعة واختبار التهديف قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة ر		الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية	المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة			
غير معنوي	* ٠.٦٣٢	0.199	0.141	3.754	السرعة
			2.04	14.2	التهديف

*قيمة ر الجدولية تحت درجة حرية ٨ بمستوى دلالة (٠.٠٥).

دلت النتائج في الجدول (5) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار السرعة والأداء المهاري لمهارة التهديف للمجموعة التجريبية، إذ بلغت القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط على التوالي ٠.١٩٩ وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) عند

حرية (٨) ومستوى دلالة (٥.٠.٠). وفيما يخص عدم وجود علاقة ارتباط بين مهارة التهديف و السرعة يعزو سبب ذلك الباحث لكون هذه المهارة تتطلب تدريبا مكثفا لغرض تحقيق الاسس التي تتوقف عليها عملية التهديف والمتمثلة بالدقة وسرعة الاداء، لذا فان التنوع باستخدام التمرينات يعمل على الحصول على الأداء الأفضل كما أشار (عبد الحميد) "بأنها تقسم هذه العملية الخاصة بتوجيه الكرة إلى الهدف بمهاراتي تكتيكتين مختلفين، عندما يتم تسديد الكرة من خارج منطقة الجزاء أو حول هذه المنطقة يسمى التهديف، أو عندما يتم تسديد الكرة من داخل منطقة الجزاء يسمى الانتهاء"^(١).

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات

الآتية :

١. إن تمرينات الفارتك المقنن ذات فاعلية في تطوير صفة كل من السرعة إذ أظهرت أثرا ايجابيا، وتحسنا ملموسا في الاختبارات ألبعديه في مستوى المتغيرات قيد الدراسة .
٢. إن ظهور فروق معنوية لصفة السرعة والأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات ألبعديه أدى إلى ظهور العلاقة الآتية :
٣. عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار السرعة ألبعديه والاختبارات المهارية ألبعديه (التهديف)

٢-٥ التوصيات

(١) عبد الحميد (وآخرون) : موسوعة التدريب الرياضي في كرة القدم، الجزائر، ط١، مطبعة الرياضي، ٢٠٠٧، ص٧٠.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وضع الباحث عدة توصيات بأمل الاستفادة منها وكما يأتي :

١. التأكيد على إجراء تمارين الفارتك في مدة الإعداد العام والخاص كونها تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية.
٢. إجراء تمارين الفارتك المقنن وتنفيذها في حالات مشابهة لحالات اللعب التي تحدث في أثناء المباراة قدر المستطاع .
٣. ضرورة التأكيد على التدريب المنتظم، وإقامة دورات تدريبية لمدربي الناشئين بكرة القدم من أجل تطوير معلوماتهم النظرية والتطبيقية في هذا المجال .
٤. إجراء بحوث باستخدام الفارتك المقنن لتطوير القدرات البدنية للألعاب الرياضية المختلفة .
٥. إجراء دراسة مشابهة على اللاعبين الشباب أو المتقدمين بكرة القدم .
٦. ضرورة التأكيد على تدريبي كرة القدم استخدام تمارين الفارتك المقنن في تدريب اللاعبين كافة لأنها تطور السرعة وتحمل السرعة وهما من أهم ما يحتاجه لاعب كرة القدم لمواكبة اللعب الحديث .

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابردي سواردت : الفارتلك (ترجمة) احمد محمود، نشرة نيروبي مركز التنمية الإقليمية، العدد ٦، ١٩٩٣،
- ◀ أسامة رياض : الطب الرياضي ولعاب القوى، الرياض، مطبعة واوفسيت الهلال، ١٩٨٧،
- ◀ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩،
- ◀ جار ليس ف.س. هواجز : التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم (ترجمة) طارق الناصري، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩،
- ◀ رعد حسين حمزة : تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣
- ◀ زيد شاكر محمود الشخلي : تأثير تمرينات الفارتلك المقنن في تطوير تحمل السرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣،
- ◀ صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠،
- ◀ عبد الحميد (وآخرون) : موسوعة التدريب الرياضي في كرة القدم، الجزائر، ط١، مطبعة الرياضي، ٢٠٠٧،
- ◀ عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤
- ◀ عبد الهادي حميد .عبد الكريم فاضل : أسس فنية -تعليم -تدريب -تحكيم، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٨

- ◀ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط٩، الإسكندرية، ١٩٩٩.
- ◀ علاء حسين عبد الله: تأثير تدريب الفارتك المقنن في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم لاجتياز آختبارات اللياقة البدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010.
- ◀ علي فهمي أليبيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، الإسكندرية، منشأة المعارف، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧.
- ◀ قاسم المندلوي (وآخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية : لموصل ١٩٩٠
- ◀ قاسم حسن حسين : الأسس النظرية والعلمية في فعاليات الساحة والميدان ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧
- ◀ كامل مليوخ حسين : تأثير منهج تدريبي بنسب مختلفة من الإعداد المهاري والبدني في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٩ .
- ◀ لوي غانم الصميدعي (وآخرون): الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط١، اربيل، ٢٠١٠،
- ◀ مؤيد البدري : (ترجمة) قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، بغداد، مطبعة الأديب، ١٩٨٢ .،
- ◀ ماهر احمد عواد: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠.

◀ محمد السماك : الأصول في البحث العلمي، القاهرة، موسى دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠،

◀ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .

◀ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥،

◀ موفق اسعد محمود: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩ .

- Abaslg Goachlnc manval l.a.af book lknlchtsbrldce presslon ,1989 .
- M .d. mc gee; the pot sea fartlek .Goolruning, Aastratalia .2000.
- Omose Juard Bo , Physical training for badmin Ron , Edited by buoys tim dnclod Denmark , holing Book Publisher , Ais ,1999.
- william bouerman, Goahingtyak and fiahd Houghtonmiffin Gompany Boston,usa,1974