



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم

رسالة قدمها

مثنى ستار حسين الخزرجي

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات

نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د. ناظم كاظم جواد

2011م

1432هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
 وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ
 فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴾

بِسْمِ اللَّهِ
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أقرار المشرف

اشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ ((اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم)) التي قدمها طالب الماجستير ((مثنى ستار حسين)) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .



المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

التاريخ ١٤ / ١١ / ٢٠١١ م

وبناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

أ . د . نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية

والدراسات العليا

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

٢٠١١ / / م

أقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ ((اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم)) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بأشرافي ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الألفاظ والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم اللغوي : أ.د. ملكي نوحان عطلوم

٢٠١١ / ١١ / ١٤ م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم)).

وقد ناقشنا الطالب (مثنى ستار حسين) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بتقدير () .



أ. م. د. محمد عبد الحسين عطية



أ. د. قحطان جليل خليل

عضواً

٢٠١١ / ١٧ / ١٦ م



أ. د. فرات جبار سعد الله

رئيس اللجنة

٢٠١١ / ١٧ / ١٤ م

عضواً

٢٠١١ / ١٧ / ١٦ م

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

أ. د. عباس فاضل الدليمي

عميد

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

الأهداء

إلى معلمنا ...

وهاديننا ... وشفيعنا سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) واله وصحبه أجمعين .

إلى قررة عيني العراق .

إلى من أوصانا بهما المولى عز وجل إحساناً .

إلى من مرباني صغيراً .

وإلى من قرن الحق مرضاه برضاهما .

إلى نروجتي عرفاناً بالوفاء .

إلى سندي وفلذة كبدي إخواني الأعزاء

أهدي جهدي هذا

مشني

شكر وثناء

اللهم ربنا لك الحمد ولك الملك، بيدك الخير سبحانه وأنت على كل شيء قدير اللهم صل على محمد عبدك ورسولك الذي أكرمته بالنبوة، اللهم أني أسألك بعظيم ملكك وجلال ذكرك أن تجعل أول عملي هذا صلاحاً ووسطه فلاحاً وآخره نجاحاً، فالحمد لله الذي هداني ووفقني في عملي وجعلني قادراً على أن أتقدم بالشكر والامتنان والتقدير إلى عمادة كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى متمثلة بالأستاذ الدكتور عباس فاضل عميد كلية التربية الأساسية الذي كان نعم العون لطلبة الدراسات العليا.

ويسرني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى ا.د. ناظم كاظم جواد المشرف على رسالتي لما قدمه لي من المعلومات القيمة ومساندته لي وإعطائي التوجيهات العلمية لإتمام عملي، وفقه الله ومن عليه بالصحة والسلامة، وعرفانا بالجميل لابد أن أشكر بامتنان (ا.م.د. إياد حميد) رئيس قسم التربية الرياضية لما أبداه من جهد ومساعدة في سبيل إتمام هذا العمل. ويسرني ان اشكر كافة الاساتذة الذين كانوا لي عوناً في دراسة الماجستير .

وأقدم بجزيل الشكر لعينة البحث التي تحملت مشقة التجربة الميدانية، واشكر أعضاء الهيئة الإدارية لنادي ديالى الرياضي كافة لما أبدوه من عون لي، واشكر موظفي مكتبة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وموظفات مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد وموظفات كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى كافة لمساعدتهم إياي في توفير المصادر التي تخص الدراسة، وامتناني لكادر الدراسات العليا في الكلية لتسهيل السبل إمام طلبة الدراسات العليا . وأخص بالشكر أفراد عائلتي كافة الذين كانوا لي خير عون في إكمال دراستي والضوء الذي أنار طريقي دائماً، وكذلك اخص بالشكر كل أصدقائي في الدراسة ولاسيما أخي وصديقي محمد زامل عبد الكريم لما أبداه لي من عون في إتمام هذه الرسالة وزملائي محمد وهيب وعلاء كامل , وأشكر كل من أسدى معروفا ولم يدخر وسعا أو يبخل بنصيحة في سبيل إتمام هذه الدراسة ولم يتسن لي ذكره فلهم جميعاً كل الثناء والوفاء.

2011 // م

مستخلص الرسالة باللغة العربية

((اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم)).

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

الباحث

مثنى ستار حسين

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب : -

الباب الأول : التعريف بالبحث : اشتمل هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته تطرق فيه الباحث إلى العناية بموضوع علم التدريب الرياضي بوصفه علماً أساسياً للارتقاء بمستوى الألعاب الرياضية بصورة عامة وإلى لعبة كرة القدم بصورة خاصة فضلاً عن بيان أهمية الطرائق والوسائل والأساليب الرياضية، وتم التركيز على أسلوب تدريب الفارتك وأهميته من حيث التأثير الإيجابي الكبير في جاهزية اللاعب التي تتمثل بالجانب المهاري الأساسي للارتقاء بالجوانب الأخرى (البدني والفني والخططي والنفسي) فضلاً عن أهمية البحث التي تبلورت في استعمال تمرينات الفارتك وأثرها في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، والمحافظة على الأداء الفني الجيد طيلة مدة المباراة .

اما مشكلة البحث فقد تلخصت بما يأتي :-

من أجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لابد من التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والعالية المستوى وإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ولاسيما في الجانب المهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى أداء اللاعبين، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بوصفه كان لاعباً سابقاً في الدوري الممتاز، ومن خلال جولاته الميدانية في عدد من الأندية وحضوره العديد من المباريات الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم ، فقد لاحظ ضعفاً وبطاً في مستوى أداء المهارات الأساسية في (الربع

الاخير) من وقت المباراة بحيث يصعب على اللاعبين أداء الواجبات الفنية فضلا عن ظهور علامات التعب مما ينعكس في تحقيق هدف المباراة وهو الفوز.

وقد هدف البحث إلى :-

- اعداد منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) لتطوير المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم
- معرفة اثر التدريب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

وقد افترض الباحث :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

أما مجالات البحث فقد كانت على النحو الآتي :-

- المجال البشري: لاعبو نادي ديالى لكرة القدم لفئة الشباب بأعمار (17-18) سنة.
- المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي.
- المجال الزمني : المدة من 20 / 10 / 2010 ولغاية 20 / 7 / 2011

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والدراسات السابقة ففي جانب الدراسات النظرية تطرق الباحث الى المواضيع الآتية:

أهمية طرائق التدريب وأنواعها وكذلك طريقة تدريب الفارتك مفهومها وأهميتها, والمهارة ومفهومها وأهميتها والمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وتقسيماتها ومزايا الأداء الناجح للفريق.

اما الدراسة المشابهة والسابقة فهي:

■ دراسة أحمد حمد الله سالم الطائي (2010) تأثير تمرينات الفارتك المقنن في تطوير السرعة وتحمل السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

تضمن هذا الباب منهجية البحث والإجراءات الميدانية إذ اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (20) لاعباً, وزعوا على مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة وقد استعمل الباحث الأجهزة والأدوات والاختبارات والتجارب الاستطلاعية فضلاً عن الوسائل الإحصائية .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرضت النتائج التي توصل إليها الباحث بوساطة اختبار مان وتني , واختبار ولكوكسن وقيمة (ي) المحسوبة وقيمة (و) المحسوبة ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ونتائج الاختبارات البعديّة لاختبارات (قيد البحث), والتي تم التوصل من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. إن تدريبات الفارتك تؤدي إلى تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني وتأخر ظهور التعب لدى اللاعبين في أثناء المباراة.
2. هناك تطور في الجوانب النفسية للمجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب الفارتك.
3. يلاحظ تأثير تدريبات الفارتك في تقليل الأخطاء الفنية أثناء المباراة .

التوصيات:

1. ضرورة تأكيد استعمال تدريب الفارتك، لأنه يطور السرعة وتحمل السرعة وهما أهم ما يحتاج إليه اللاعب في المباراة للمحافظة على مستوى اللياقة البدنية، فضلاً عن المستوى الفني والخططي في المباراة.
2. الاعتماد على مدربين أكاديميين وكوادر علمية متخصصة في عملية التدريب، فضلاً عن ذلك اعتماد مدربين متخصصين باللياقة البدنية مع هذه الكوادر.
3. ضرورة اشتراك مدربي الفئات العمرية للناشئين والشباب في دورات تدريبية تطويرية لمعرفة آخر تطورات التدريب بصورة عامة، وأسلوب الفارتك بصورة خاصة .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	

ث	إقرار المقوم اللغوي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
خ	شكر وثناء	
د-ز	ملخص الرسالة باللغة العربية	
س-ص	قائمة المحتويات	
ص	قائمة الأشكال	
ظ	قائمة الجداول	
ط	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
2	التعريف بالبحث	1
2	المقدمة وأهمية البحث	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
4	أهداف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
4	مجالات البحث	5-1
4	المجال البشري	1-5-1
4	المجال الزمني	2-5-1
4	المجال المكاني	3-5-1
الباب الثاني		
6	الدراسات النظرية والمشابهة	2
6	الدراسات النظرية	1-2
6	طرائق التدريب أنواعها وأهميتها	1 . 1 . 2
9	طريقة تدريب الفارتك	2 . 1 . 2
9	الفارتك مفهومه وأهميته	1-2-1-2
11	تدريب الفارتك وعلاقته بكرة القدم	2-2-1-2
12	المهارة	2 . 2
13	المهارات الأساسية بكرة القدم	1-2 . 2

16	الدرجة	1-1-2.2
17	المناولة	2-1-2-2
19	التهدف	3-1- 2.2
21	مزايا الأداء الناجح للفريق	3.2
22	الدراسة المشابهة	4-2
22	دراسة احمد حمد الله سالم الطائي (2010)	1-4.2
23	مناقشة الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة	2.4.2
الباب الثالث		
25	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
25	منهج البحث	1-3
25	عينة البحث	2-3
27	الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث	3-3
27	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
28	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث	2-3-3
28	تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم	4-3
29	اختيار الاختبارات	5-3
30	وصف الاختبارات	1-5-3
30	اختبار الدرجة بالكرة	1-1-5-3
31	اختبار دقة التهدف	2-1-5-3
32	اختبار تمرير الكرة	3-1-5-3
34	التجارب الاستطلاعية.	6-3
34	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-6-3
35	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-6-3
36	الأسس العلمية للاختبارات	7-3
37	الاختبارات القبليّة	8 - 3
37	قياس القبلي للاداء الفني	1-8-3
37	المنهج التدريبي	9- 3
39	الاختبارات البعديّة المهارية	10.3

39	القياس البعدي للداء الفني	1-10-3
41	الوسائل الإحصائية	11 . 3
الباب الرابع		
44	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	1- 4
44	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	2-4
49	عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	3-4
53	عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	4-4
الباب الخامس		
58	الاستنتاجات والتوصيات	5
58	الاستنتاجات	1-5
59	التوصيات	2-5
61	المصادر	
110-71	الملاحق	
A-F	الملخص باللغة الانكليزية	

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
31	اختبار الدرجة بالكرة	1
32	اختبار دقة التصويب	2
34	اختبار تمرير الكرة	3

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
26	يبين التصميم التجريبي لطريقة عمل عينة البحث	1
27	يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية المستعملة وتقويم الأداء باستعمال اختبار (مان وتني)	2
29	يبين نسبة اتفاق الخبراء على المهارات المشمولة بالبحث	3

30	يبين نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المهارية المستعملة	4
40	يبين اقسام الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي خلال (24) وحدة تدريبية	5
44	يبين عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	6
45	يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الدرجة بالكرة باستعمال اختبار(مان وتني)	7
46	يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة دقة التصويب باستعمال اختبار(مان وتني)	8
47	يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة تمرير الكرة باستعمال اختبار(مان وتني)	9
48	يبين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني باستعمال اختبار(مان وتني).	10
49	يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدرجة بالكرة باستعمال اختبار ولكوكسن.	11
49	يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب باستعمال اختبار ولكوكسن.	12
50	يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تمرير الكرة باستعمال اختبار ولكوكسن.	13
51	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية باستعمال اختبار (ولكوكسن)	14
53	يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدرجة بالكرة باستعمال اختبار ولكوكسن	15
53	يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب باستعمال اختبار ولكوكسن.	16
54	يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تمرير الكرة باستعمال اختبار ولكوكسن.	17
54	يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة باستعمال اختبار ولكوكسن	18

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	ت
71	أسماء السادة الخبراء	1
72	استمارة استبانة حول تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم	2
74	استمارة استبانة حول تحديد أهم الاختبارات بكرة القدم	3
76	استمارة استبانة لتقويم الأداء الفني	4
78	التمارين التي استعملها الباحث	5
87	المنهج التدريبي	6

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

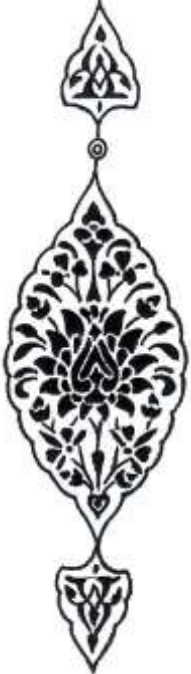
1-1 المقدمة وأهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث .

3-1 أهداف البحث .

4-1 فروض البحث .

5-1 مجالات البحث



الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 طرائق التدريب وأنواعها وأهميتها.

2-1-2 طريقة تدريب الفارتك.

1-2-1-2 الفارتك مفهومه وأهميته :

2-2-1-2 تدريب الفارتك وعلاقته بكرة القدم :

2-2 المهارة:

2-2-1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم.

1-1-2-2 الدرجة:

2-1-2-2 المناولة

3-1-2-2 التهديف .

3-2 مزايا الأداء الناجح للفريق.

4-2 الدراسة المشابهة :

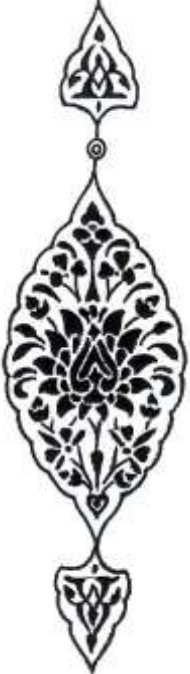
1-4-2 دراسة أحمد حمد الله سالم الطائي (2010)

2-4-2 مناقشة الدراسة الحالية و الدراسة المشابهة



الباب الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.
- 1-3 منهج البحث.
- 2-3 مجتمع البحث وعينته.
- 3- الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- 1-3-3 وسائل جمع المعلومات.
- 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث
- 4-3 تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 5-3 اختيار الاختبارات.
- 1-5-3 اختبار الدرجة بالكرة.
- 2-5-3 اختبار دقة التهديف.
- 3-5-3 اختبار تمرير الكرة.
- 6-3 التجارب الاستطلاعية.
- 1-6-3 التجربة الاستطلاعية الأولى.
- 2-6-3 التجربة الاستطلاعية الثانية .
- 7-3 الأسس العلمية للاختبارات.
- 8-3 الاختبارات القبليّة
- القياس القبلي للأداء الفني.
- 9-3 المنهج التدريبي .
- 3- 10 الاختبارات البعدية المهارية.
- القياس البعدي للأداء الفني.
- 3- 11 الوسائل الإحصائية.



الباب الرابع

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين

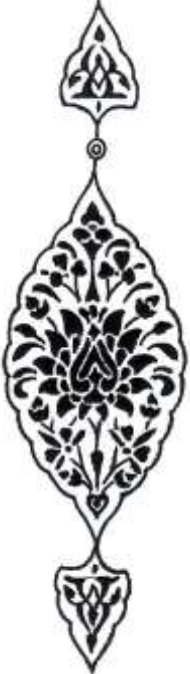
التجريبية والضابطة

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية

4-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة

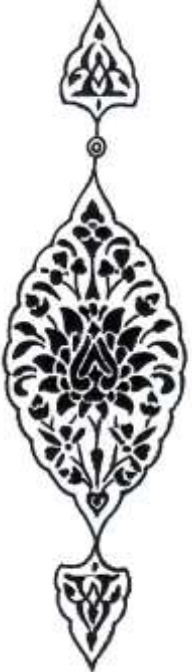


الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات



المصادر



الملاحق



1- التعريف بالبحث :**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

أهم ما يميّز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي أحدثت تغيرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية، إذ فتح هذا التطور أفقا جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة، ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحدا من وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي في أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك واضحا من خلال ما وصلت إليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية العالية وكان ذلك بفضل ما توصل إليه العلماء والمعنيون بشؤون التدريب الرياضي.

تمتاز لعبة كرة القدم بالسرعة في الأداء ، فضلا عن التنوع في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب من حيث استعمال أفضل طرائق التدريب المتنوعة (التدريب الفكري، الدائري، الفارتلك وغيرها). ولا نعتقد إن أي مدرب يمكن إن يستغني عن استعمال هذه الطرائق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير .

والسرعة هي واحدة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي وظيفة أساسية في تحقيق متطلبات الأداء المهاري والفني في جميع الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة القدم.

وكرة القدم الحديثة تتطلب الأداء السريع في تنفيذ الواجبات داخل الملعب من حيث التحرك بالكرة وبدونها ، لان اللاعب يواجه ظروفًا عديدة في إنشاء المباراة اذ

تتطلب من اللاعب عدم التأخر في اتخاذ القرار وعليه إن يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل إليه مهما كانت سرعة الكرة ومكانها وحركة الخصم⁽¹⁾.

وتدريب التمارين بطريقة الفارتلك من أهم التمرينات التي تؤدي وظيفة فعالة في تنمية التحمل والسرعة وزيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية⁽²⁾.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استعمال تمرينات الفارتلك وأثرها في تطوير بعض المهارات بكرة القدم والمحافظة على الأداء الفني الجيد طيلة وقت المباراة.

2-1 مشكلة البحث:

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لابد من التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والعالية المستوى وإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ولاسيما في الجانب المهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى أداء اللاعبين.

ومن خلال جولات الباحث الميدانية في عدد من الأندية وحضوره العديد من المباريات الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم، لاحظ هناك ضعف وبطأ في مستوى أداء المهارات الأساسية في (الربع الاخير) من وقت المباراة بحيث يصعب على اللاعبين أداء الواجبات الفنية فضلا عن ظهور علامات التعب مما ينعكس على تحقيق هدف المباراة وهو الفوز.

3-1 أهداف البحث :

(1) هاشم ياسر حسن، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن، 2011، ص11.

(2) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، 2004، ص227.

- اعداد منهج تدريبي باسلوب (الفارتلك) لتطوير المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم
- معرفة اثر التدريب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

4-1 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى لكرة القدم لفئة الشباب بأعمار (17-18) سنة.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 20 / 10 / 2010 ولغاية 20 / 7 / 2011

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 طرائق التدريب وأنواعها وأهميتها.

تستعمل طرائق التدريب لتطوير اللياقة البدنية وتحسينها، وتطوير الجانب المهاري والخططي عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة، والشيء المهم في هذه الطرائق أنها تستعمل لجميع الألعاب الرياضية بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا إن يكون خبيراً في اختيار الطريقة المناسبة في تحقيق الأهداف التي يعمل من أجلها، والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرائق الأخرى، وهذا يعني انه يمكن استعمال أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب لاحظ أن هناك اتفاقاً على إن طرائق التدريب لها تقسيمات عدة اذ قسمها محمد عثمان إلى خمس طرائق⁽¹⁾:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة تدريب الفارتلك.

(1) محمد عثمان، موسوعة ألعاب القوى، الكويت، دار القلم، 1990، ص50.

أما بسطويسي احمد فقد قسمها إلى (1):

- Endurance Training Method ■ التدريب بالحمل المستمر
- Interral Training Method ■ التدريب الفتري .
- Repetition Training Method ■ التدريب التكراري .

و قسمها أيضا كمال جميل الرضي على سبع طرائق وهي (2):

1. طريقة التدريب الفتري، وتنقسم إلى نوعين:

أ- التدريب الفتري منخفض الشدة.

ب- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

2. التدريب الاستمراري.

3. التدريب التكراري.

4. التدريب الدائري.

5. تدريب الفارتلك.

6. البليومترک.

7. التدريب العقلي.

أما مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا فطرائق التدريب عندهما هي (1):

(1) بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ، ص 273 .

(2) كمال جميل الرضي، مصدر سبق ذكره، ص 215

- 1- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم)
- 2- طريقة التدريب الفتري .
- 3- طريقة التدريب التكراري.
- 4- طريقة التدريب الدائري.

أما ليث إبراهيم جاسم الغريبي فقد قسم طرائق التدريب الرياضي على نوعين⁽²⁾.

أ- طرائق التدريب الأساسية وتشمل:

1. طريقة التدريب المستمر.
2. طريقة التدريب التكراري.
3. طريقة التدريب الفتري.

ب- طرائق التدريب المشتقة (الأساليب التدريبية) وتشمل:

1. طريقة التدريب الدائري.
2. طريقة التدريب البلايومتري.
3. طريقة التدريب بالانتقال .
4. تدريب السوبر سيت (أسلوب التدريبات الممتازة).
5. طريقة تدريبات الهيبوكسي.
6. تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة).
7. طريقة المنافسة.

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، ط2، 2010 ،ص267 .

(2) ليث إبراهيم جاسم الغريبي، التدريب الرياضي (أساسيات منهجية)، ط1، 2010، ص122-145 .

8. التدريب المركب.

2-1-2 طريقة تدريب الفارتك.

1-2-1-2 الفارتك مفهومه وأهميته :

هو احد الاساليب التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي ، والتي تم اكتشافها في السويد عام (1930)⁽¹⁾. والفارتك كلمة سويدية (ترجمت الى اللغة الانكليزية) بمصطلح (Fartek) ثم (ترجمت الى اللغة العربية) بمعنى التلاعب بالسرعة (Speed play)⁽²⁾. وللمدرب (كوستا هولمر) الفضل في اكتشاف هذه الطريقة من خلال استعمالها في تدريب عدائي المسافات الطويلة في السويد ثم بعد ذلك انتشرت في اوربا والعالم بعد ان حقق العدائون الذين استخدموا هذه الطريقة حققوا نتائج وارقاماً قياسية عالمية⁽³⁾. وتعني طريقة الفارتك الركض المتنوع مع اختلاف في السرعة والمسافة⁽⁴⁾. ويعد استعمال هذا النوع من التدريب سهلاً وبسيطاً وغير معقد ، فهي طريقة حرة غير معقدة بنظام خاص كما ورد في المصادر العربية والأجنبية وانها تهدف الى تطوير قدرات التحمل وتمثل هذه الطريقة بعملية الركض مع تغيير السرعة خلال مسافات مختلفة⁽⁵⁾. وكما ذكر (باورمان) نقلاً عن (هولمر) بان هذه الطريقة تتألف من ركض مستمر لمسافات مختلفة وتكون على شكل مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة 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 وباشكاله المختلفة مع هرولة ومشى⁽⁶⁾.

(1) ابردي سواردت : الفارتك (ترجمة) احمد محمود ، نشرة نيروبي مركز التنمية الاقليمية ، العدد 6، 1993، 39.

(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.p.18.

(4) Abaslg Goachlnc manval l.a.af book lknchtsbrldce presswlon, 1989.p.12.

(5) عبد الله حسين اللامي : **الاسس العلمية للتدريب الرياضي** ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص136.

(6) William Bouerman . **op.cit**, 1974, p,14.

اما (McGee) "فيصفها بأنها الطريقة التي تنقل الرياضي من التمرين الروتيني الذي يقوم به يومياً وهو يركض حول مساحة (400) متر لذا قام بالبحث عن اشياء ممتعة بعيدة عن روتين التدريبات فان كنت تحب ذلك فان العلاج هو استعمال طريقة تدريب الفارتلك"⁽¹⁾. وان "نظام هذه الطريقة يهدف الى تطوير التحمل ويمثل عملية الركض مع تغير السرعة المستعملة من خلال مسافات مختلفة قصيرة ومتوسطة ومختلفة"⁽²⁾. وان هذا "التدريب يتكون من فترات متنوعة من ركض شديد وبسيط"⁽³⁾. فقد ذكر (شاكور محمود الشبخلي) ان هذه "الطريقة فردية وليست جماعية تعتمد على قدرة اللاعب في تنفيذ مفردات برنامج التدريب مع قطع مسافات غير محددة بين قصوى ومتوسطة وانها تحدد من قبله ، كما انه يختار نوع الراحة وانها قد تكون على شكل هرولة او مشي ، وبذلك تكون هناك فوارق بين اللاعبين في استعمال هذه الطريقة كل حسب امكانيته"⁽⁴⁾. ومن خلال التدريب بهذه الطريقة فان نظام هذه الطريقة يشمل ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة ولمدة زمنية طويلة لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد"⁽⁵⁾.

وهذا ما اكده (كونسلمان) بأنه من خلال تدريب الفارتلك يتم تطوير السرعة والتحمل معاً في وقت واحد، وهما صفتان بدنيتان اساسيتان⁽⁶⁾. أو "ان طريقة تدريب الفارتلك تعمل على اكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة"⁽⁷⁾. وان هذه الطريقة تنمي لدى اللاعبين القدرات البدنية الهوائية واللاهوائية على حداً سواء"⁽⁸⁾ تجمع بين العمل الهوائي

(¹) M.D.McGee. The port sea fartlek , Gool running Aust rail.2000.p.28.

(²) زيد شاكور محمود الشبخلي : تأثير تمرينات الفارتلك المقتن في تطوير تحمل السرعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص23.

(³) Riybenson; the heat rat fartlek coach, train with the best, 2002. P.1.

(⁴) شاكور محمود الشبخلي : تأثير اساليب تدريبيه مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400متر و 1500 متر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص12.

(⁵) زيد شاكور محمود الشبخلي : نفس المصدر السابق، (2003) ، ص24.

(⁶) Gounsilman; Competitive Swimming pelham book, London.1978.p.56.

(⁷) ابري دي سواردت : مصدر سبق ذكره ، (1993) ص39.

(⁸) ابو العلا واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص274.

واللاهوائي معاً للاعبين⁽¹⁾. وان هذه الطريقة يمكن استعمالها في مرحلتين الاعداد ومرحلة المنافسات لغرض تطوير القدرات البدنية ، كما يمكن استعمال هذه الطريقة في اي مكان وليس ضرورياً استعمالها داخل مضمار الساحة والميدان اذ يمكن استعمالها في ملعب كرة القدم وكذلك الحدائق والغابات والحقول ومواقف السيارات ، ويفضل الأماكن التي توجد فيها المرتفعات ونتيجة لذلك فان الرياضي سوف يكون بعيداً عن مراقبة المدرب له ، وهذا ما يجعله ذا ثقة عالية في تكملة التدريب بدون توجيهات المدرب⁽²⁾ كما يرى الباحث ان الفارتك مهم جدا للاعب التي يبذل فيها جهد كبير كألعاب الساحة والميدان وكرة السلة والدراجات فضلاً عن لعبة كرة القدم وكذلك حكامها لأنها تعمل بالنظام الهوائي والنظام اللاهوائي.

2-2-1-2 تدريب الفارتك وعلاقته بكرة القدم :

الفارتك طريقة تدريبية تجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي وهذا ما اكدته الكثير من المصادر والدراسات اذ يشير كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) الى "أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات وتهدف الى تطوير كل من العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال تطبيق مبدأ التلاعب بالسرعة باستعمال الجري الذي يتفاوت في شدته"⁽³⁾. ولاعب كرة القدم يجب ان تكون له متطلبات بدنية يجب الارتقاء بها ، ومن هذه المتطلبات التي تتعلق بالقدرات الهوائية زيادة قدرة اللاعب على استهلاك الأوكسجين وهذا لا يأتي من الانطلاقات السريعة فقط في اثناء الوحدة التدريبية او الهولة لمسافة قصيرة بل يجب ان يكون بشدة تتوافق مع شدة المباراة" ويمكن تطوير تلك القدرة من خلال العمل المتواصل لمدة تتراوح بين 20-40 دقيقة. والهدف الآخر من تطوير هذه القدرة هو زيادة قابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين للوقاية من تراكم

(1) احمد محمود : التطبيقات العلمية للتدريب اللاهوائية والهوائي ونظم انتاج الطاقة ، القاهرة، نشرة مركز التنمية الاقليمية ، العدد ، 26 ، 1999 ، ص47.

(2) شاكر محمود الشخلي : مصدر سبق ذكره ، (2001) ص11.

(3) حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1999 ، ص11.

حامض اللبنيك عند ثبات شدة المباراة لتمنحه قدرة اعلى من السابق، أما في ما يتعلق بالقدرات اللاهوائية ، ففي اثناء المباراة ان اللاعب سيتطلب منه انطلاقات سريعة ومفاجئة وشدتها تقدر على وفق مستوى المباراة، مما يؤدي الى تراكم حامض اللبنيك بدرجة عالية ومن ثم سيصبح عائقاً امام اللاعب لإكمال المباراة بكفاءة عالية ، لذا يجب الاهتمام بالقدرة اللاهوائية من خلال ما تقدم نرى ان نظام اداء طريقة الفارتلك الذي يجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال الركض السريع المتنوع والهرولة والمشي المستمر هو مشابه لطريقة او لأسلوب الأداء المستمر الذي يؤديه لاعب كرة القدم في اثناء المباراة.

2-2 المهارة:

اختلف المختصون والخبراء في تحديد مفهوم المهارة وبعد الرجوع إلى المصادر التي تناولت موضوع المهارة الرياضية تبين أن اغلب الخبراء والمختصين في المجال الرياضي أعطوا تعاريف عديدة للمهارة الرياضية نذكر منها ما يأتي:

إذ عرفها (بسطويسي أحمد، 1996) "هي كل ما يمكن إن يعبر عنه بالانجاز إذ يدل هذا الانجاز على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى إجادته لما تعلمه"⁽¹⁾ أما يعرب خيون، (2002) فعرفها على "أنها مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء"⁽²⁾.

(1) بسطويسي احمد، أسس ونظريات التعلم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 40 .

(2) يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص 9 .

كما عرفها (قاسم لزام وآخرون، 2005) بأنها "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للانجاز"⁽¹⁾. وعرفها (أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، 2000) بأنها "المقدرة على إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد"⁽²⁾. كما عرفها (نبيل محمود شاكر، 2007) بأنها "الأداء الماهر المتقن في مختلف المجالات ويشمل كل أنواع الأداء الناجح الذي يحقق أهدافه بدقة وتميز"⁽³⁾.

2- 1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم.

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم من الواجبات الأساسية التي يقوم بها لاعب كرة القدم في أثناء سير المباراة، والتي يجب أن يمتلكها كل لاعبي كرة القدم لأنها تعد من العوامل المهمة في تطوير وتقديم اللعبة⁽⁴⁾. وان لعبة كرة القدم مثلها مثل أي لعبة أخرى لها مهاراتها الأساسية التي يعتمد في إتقانها عن طريق التدريب الجيد، وعلى الفريق الجيد إن يكون قادراً على امتلاك هذه المهارات الأساسية بكرة القدم⁽⁵⁾. ليس على اللاعب امتلاك المهارات فقط بل إتقانها بشكل جيد ومدى استخدامها وتوظيفها لهذه الميزة في تحقيق متطلبات اللعبة داخل المباريات، كما ذكر مفتي

(1) قاسم لزام وآخرون، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، 2005، ص76.

(2) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص102.

(3) نبيل محمود شاكر، معالم الحركة، ط1، 2007، ص79.

(4) حنفي محمود مختار: المدير الفني بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص106.

(5) حسين عبد الجواد: بكرة القدم، ط5، بيروت، دار العلم للملايين، 1990، ص25.

إبراهيم⁽¹⁾ إن المهارات الأساسية في كرة القدم تعد القاعدة الأساسية للأداء وبدون إجادتها بدرجة عالية تصعب مهمة تنفيذ الخطط على اللاعبين.

وذكر الباحثون والخبراء عدة تعاريف للمهارات الأساسية بكرة القدم، فقد عرفها (الفريد كونزه، 1981) بأنها "الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها فرديا أو بالاشتراك في مقابلة الخصم"⁽²⁾ وعرفها (زهير قاسم الخشاب، 1999) بأنها "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرضا معينا في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"⁽³⁾ وفي لعبة كرة القدم يؤدي الأداء المهاري وظيفة في كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التصويب (التهديف) وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة إن يقترن أداء أي من المهارات بدقة تنفيذ عالية⁽⁴⁾.

1. ويعرف جارلس هيوزان الأداء الفني (التكنيك) هو انجاز مهارة واحدة كالمناولة، السيطرة والقفز وغيرها فالأداء الفني يشمل القرارات مما يعني إن الانجاز يتضمن العناصر العقلية والبدنية إذن الأساس المهاري يرتبط بانجاز القرار والاختبارات⁽⁵⁾.

(1) مفتي إبراهيم: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، الأزهر، دار الفكر العربي، 1994، ص 38 .

(2) الفريد كونزه، كرة القدم، (ترجمة): ماهر البياتي وسلمان علي حسين، الموصل مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص 19 .

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون، كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 42.

(4) هاشم ياسر حسن، مصدر سبق ذكره، ص 30 .

(5) جارلس هيوز، ترجمة موفق مجيد المولى، كرة القدم للخطط والمهارات، 1990، مطابع التعليم

العالي في الموصل، ص 23-24 .

2. وان اكتساب الأداء الفني المعقول والفعال يسهل من عملية أداء المهارة بسرعة عن طريق تقصير عتلات الجسم، ووضع مركز ثقل الجسم بالمكان الصحيح ، وتوظيف الطاقة بشكل اقتصادي فعال⁽¹⁾.ومن خلال ما تقدم يتضح إن سبب التركيز على تدريب المهارات المعنية هو صعوبة تغيير العادة غير السليمة التي اكتسبها الفرد من تكرار الأداء الخاطئ، فضلاً عن أن تدريب الفرد على المهارات المعنية إلى تعلمه كيفية استخدام العضلات المشتركة في الأداء فقط، ولذلك فهو يبذل القدر المناسب من الطاقة لأداء هذه المهارة فقط، ومن هنا يحدث الارتفاع في المستوى المهاري والكفاءة وهو أول تغير يحدث ويتضح نتيجة التدريب⁽²⁾.

2-2-1-1 الدرجة:

تعد مهارة الدرجة من الأساسيات الفنية بكرة القدم وتؤدي وظيفة مهمة في أداء متطلبات اللعبة سواء من الناحية الهجومية ، إذ انها تعد وسيلة للوصول إلى غاية معينة يبيغها اللاعب داخل الساحة، وان عملية الدرجة هي ربط لقيادة الكرة من حيث للمس والتوقف والاستدارة وتغيير مسار الكرة والخداع ،لذا فان الفريق الجيد التنظيم هو الفريق الذي يضم بين صفوفه مجموعة من اللاعبين ذوي الإمكانيات الجيدة في

(1) محمد رضا إبراهيم المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب

ألفظلي، 2008، ص 544

(2) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم اتجاهات، منشأة

المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 232-233 .

الدرجة، واللاعب الذي يتقن مهارة الدرجة بشكل جيد فإنه يمكن أن يوظفها داخل المباريات من خلال الاختراق والتخلص من مدافعي الفريق الخصم وتهيئة الفرص المناسبة لزملائه، ويؤكد ذلك (قاسم لزام وآخرون، 2005) "إذ إن الدرجة أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم ومن ثم خلق الفرص لزملائه اللاعبين"⁽¹⁾،

وهناك عدة أنواع من الدرجة منها ⁽²⁾.

- درجة الكرة بالسطح الخارجي للقدم.
- درجة الكرة بالسطح الداخلي للقدم .
- درجة الكرة بالقسم الأمامي لمشط القدم .
- درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم .

2-1-2-2 المناولة

يشار في كثير من الأحيان إلى أن لعبة كرة القدم لعبة مناولات بالدرجة الأساس، ومهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات فإن العامل الضروري والأساس في التطبيق هو المناولة، والمناولة هي الوسيلة الأساسية في عملية بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه.

⁽¹⁾ قاسم لزام (آخرون)، مصدر سبق ذكره، 2005، ص 154 .

² سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1992، ص 132 .

وتؤدي عملية الإتقان في التمرير وظيفة أساسية ومهمة إذ إن الوصول إلى مرمى الخصم وإجراء عملية التهديف تعتمد كلياً على مدى إتقان اللاعبين لهذه المهارة، وكثيراً ما نلاحظ في المباريات قيام الفريق ببناء الهجمات، ووصوله إلى التلث الهجومي وتضيق الهجمة نتيجة مناولة غير صحيحة، إذ يذكر (ثامر محسن وموفق مجيد المولى، 1999) "إن الفريق الذي لا يجيد لاعبه المناولات الدقيقة بأنواعها لا يمكنه الوصول إلى الهدف ومن ثم تحقيق الفوز"⁽¹⁾

و يرى الباحث إن عملية تبادل المناولات بين لاعبي الفريق قد لا يكون الهدف منها تحقيق هدف في مرمى الخصم بحد ذاته، إنما قد تستغل من أجل التمويه وإخفاء تحركات معينة يكون لها غرض معين، أو قد تستعمل في محاولة التهديف أو تأخير اللعب، وهذا ما نلاحظه خاصة عند الفرق المتقدمة التي تكون قادرة على تحقيق أغراضها وغاياتها بعدة أساليب. "والمناولة الصحيحة هي التي تتوافر فيها الشروط الثلاثة الآتية (الدقة والتوقيت والقوة) " وتقسم المناولات على أنواع هي⁽²⁾:

- المناولة بباطن القدم .
- المناولة بالقسم الداخلي من القدم .
- المناولة بالقسم الخارجي من القدم .

¹ ثامر محسن وموفق مجيد المولى ، التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص16 .

² ثامر صبحي محمد: استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007، ص55.

وحدد (ثامر محسن وموفق مجيد المولى، 1999) أنواع المناولات هي (1):-

1- المناولات حسب الاتجاه.

- المناولات العميقة (الاختراق).

- المناولة العرضية.

- المناولة القطرية .

- المناولة الخلفية .

2- المناولات حسب الارتفاع.

- المناولات الارضية .

- المناولات العالية.

3- المناولات حسب المسافة .

- المناولات القصيرة .

- المناولات المتوسطة .

2-2-1-3 التهديف .

إن إدخال الكرة في مرمى الخصم هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ،لذا فان كل الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على الخصم ،لذا تعد مهارة التهديف من أهم المهارات والتي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكل شي يفعله اللاعبون داخل الملعب يحسب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف، فالتهديف احد وسائل الهجوم الفردي، والذي يتطلب من اللاعب القدرة على

¹ ثامر محسن وموفق المولى ،مصدر سبق ذكره ،1999،ص17.

التركيز والمهارة الفنية العالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين⁽¹⁾.
والتهديد بالقدم هو "أفضل وأقوى وأسرع أنواع التهديد سواء في إثناء ضرب الكرة الثابتة أو المتحركة"⁽²⁾.

ويشير (وميض شامل، 2003) إلى إن القوة والدقة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين كل منهما في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيه ، كما إن اعتبار الدقة والقوة عنصران مهمان في تحقيق متطلبات الأداء المهاري مثل التهديد والمهارات سابقة الذكر، إلا انه يجب أن نذكر إن السرعة تلعب دورا بارزا جدا في تحقيق الأهداف ، وهذا ما يتطلبه اللعب الحديث بكرة القدم الذي يحتم على اللاعبين امتلاك القوة والدقة والتركيز على السرعة في الأداء بدرجة كبيرة إذ إن اللاعب الذي يتميز بهذه المواصفات يستطيع أن يؤدي واجباته المهارية بصورة جيدة والتغلب على الخصوم، وتحقيق الأهداف المطلوبة⁽³⁾ .

(1) موفق احمد محمود، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة

ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1989) ص32.

(2) مختار سالم، كرة القدم للملايين (بيروت، مكتبة المعارف، 1988) ص49 .

(3) وميض شامل كامل، تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية

وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة

بغداد، 2003، ص24.

ويمكن للاعب في إثناء التهديد التمويه أو الخداع كان ينظر إلى اتجاه غير حقيقي، ثم يسدد الكرة إلى الاتجاه الأخر، ومن حيث ارتفاع الكرة عند التهديد ، فالكرات المنخفضة هي الأفضل لأنها أسرع (1) .

ويشير (مفتي إبراهيم، 1985) إلى إن "التصويب على المرمى من مسافات بعيدة ليس قاعدة تتبع باستمرار، إذ إن هناك منطقة أمام المرمى تسجل منها غالباً النسبة العالية من الأهداف، كما نلاحظ انه كلما اقترب التهديد من المرمى ازدادت نسبة تسجيل الأهداف" (2). وان نجاح عملية التصويب (التهديد) على المرمى أو فشله ليس بالضرورة إن يكون السبب وراءها عدم أداء الطريقة الصحيحة إنما هناك عوامل رئيسة تسهم في مدى نجاح التصويب أو فشله، إذ يذكر (مفتي إبراهيم، 1994) "إن هناك عناصر عدة تحدد مدى نجاح التصويب أو فشله وهي" (3).

1. دقة وقوة التهديد.

2. ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى .

3. الزاوية التي تصوب إليها الكرة.

4. توقيت التصويب (التهديد) .

3-2 مزايا الأداء الناجح للفريق.

(1) عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح، كرة القدم-تمرين-خطط (شبكة جمهور الإمبراطور www.google.com 2004) ص3.

(2) مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985، ص68 .

(3) محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم حماد، أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994، ص99 .

أدرج اندي كرانت في مقال له نشرته صحيفة انسايت⁽¹⁾(Insight) عام (2000) إحدى عشرة خصيصة رئيسة تتعلق بالأداء الناجح للفريق.

1. حيازة الكرة أكثر.
2. محاولات تهديف أكثر.
3. المزيد من الحركات الهجومية داخل مناطق الهجوم الحرجة.
4. الهجوم من منطقة الوسط بفعالية اكبر.
5. القدرة على خلق فرص تسجيل من لعب كرة في الحيازة ومن لعب مباشر.
6. القدرة على خلق الأهداف ومحاولات التهديف من استعادة حيازة للكرة في نصفهم الدفاعي.
7. توالي تكرار استعادة الكرة في مناطق الهجوم.
8. تبني نماذج لعب تتضمن ركضا تتابعيا والمراوغة بالكرة وتميرها نحو الإمام.
9. استعمال التميريات العرضية لتسجيل الأهداف وخلق فرص للتسجيل.
10. الاستفادة القصوى من أوضاع اللعب.
11. تنويع الأداء بعد عدد من المباريات.

4-2 الدراسة المشابهة :

1-4-2 دراسة أحمد حمد الله سالم الطائي (2010)

((تأثير تمرينات الفارتلك المقنن في تطوير السرعة وتحمل السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة))⁽¹⁾ . هدفت الدراسة إلى :

⁽¹⁾ ليس ريد: دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم، ط1، 2004، ص36-40

- إعدادات تمرينات الفارتلك المقنن في تطوير لاعبي كرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير السرعة وتحمل السرعة .
- علاقة ارتباط بين تطور السرعة وتحمل السرعة ببعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بأعمار (14-16) سنة.
- ايجاد نسبة التطور لدى افراد عينة البحث للسرعة وتحمل السرعة .

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وحدد عينة البحث وهم لاعبو نادي الحرية الرياضي بكرة القدم في محافظة بغداد والبالغ عددهم (20) لاعبا .

الاستنتاجات:

1. ان تمرينات الفارتلك المقنن ذات فاعلية في تطوير صفة كل من السرعة وتحمل السرعة اذ اظهرت اثرا ايجابيا وتحسنا ملموسا في الاختبارات البعدية في مستوى المتغيرات قيد الدراسة .

(1) أحمد حمد الله سالم الطائي : تأثير تمرينات الفارتلك المقنن في تطوير السرعة وتحمل السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبين لكرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 .

2. ادى استخدام تمرينات الفارتلك المقنن الى تطور المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة .
3. وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبارات تحمل السرعة البعدية والاختبارات المهارية البعدية (المناولة والدرجة) .

2-4-2 مناقشة الدراسة الحالية و الدراسة المشابهة:

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (احمد حمد الله سالم الطائي) من حيث استعمال المنهج التجريبي والمدة التي استغرقها المنهج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وتتفق ايضا من حيث استعمال المنهج التدريبي (الفارتلك) في الوحدات التدريبية .

بينما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (أحمد حمد الله سالم الطائي) من حيث الفئة العمرية حيث كانت دراسته على عينة من فئة اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة في حين الدراسة الحالية تضمنت عينة من فئة اللاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة .

الفارتلك مفهومه واهميته :

هو احد الاساليب التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي ، والتي تم اكتشافها في السويد عام (1930)⁽¹⁾. والفارتلك كلمة سويدية (ترجمت الى اللغة الانكليزية) بمصطلح (Fartek) ثم (ترجمت الى اللغة العربية) بمعنى التلاعب بالسرعة (Speed play)⁽²⁾. وللمدرب (كوستا هولمر) الفضل في اكتشاف هذه الطريقة من خلال استعمالها في تدريب عدائي المسافات الطويلة في السويد ثم بعد ذلك انتشرت في اوربا والعالم بعد ان حقق العدائون الذين استخدموا هذه الطريقة حققوا نتائج وارقاماً قياسية عالمية⁽³⁾. وتعني طريقة الفارتلك الركض المتنوع مع اختلاف في السرعة والمسافة⁽⁴⁾. ويعد استعمال هذا النوع من التدريب سهلاً وبسيطاً وغير معقد ، فهي طريقة حرة غير معقدة بنظام خاص كما ورد في المصادر العربية والأجنبية وانها تهدف الى تطوير قدرات التحمل وتتمثل هذه الطريقة بعملية الركض مع تغير السرعة خلال مسافات مختلفة⁽⁵⁾. وكما ذكر (باورمان) نقلاً عن (هولمر) بان هذه الطريقة تتألف من ركض مستمر لمسافات مختلفة وتكون على شكل مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة 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 وباشكاله المختلفة مع هرولة ومشى⁽⁶⁾.

اما (McGee) فيصفها بأنها الطريقة التي تنقل الرياضي من التمرين الروتيني الذي يقوم به يومياً وهو يركض حول مساحة (400) متر لذا قام بالبحث عن اشياء ممتعة بعيدة عن

(¹) ابردي سواردت : الفارتلك (ترجمة) احمد محمود ، نشرة نيروبي مركز التنمية الاقليمية ، العدد 6 ، 1936 ، 39.
(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.p.18.
(⁴) Abaslg Goachlnc manval l.a.af book lknchtsbrldce presswlon, 1989.p.12.
(⁵) عبد الله حسين اللامي : **الاسس العلمية للتدريب الرياضي** ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص136.
(⁶)William Bouerman . **op.cit**, 1974, p,14.

روتين التدريبات فان كنت تحب ذلك فان العلاج هو استعمال طريقة تدريب الفارتلك⁽¹⁾. وان "نظام هذه الطريقة يهدف الى تطوير التحمل ويمثل عملية الركض مع تغير السرعة المستعملة من خلال مسافات مختلفة قصيرة ومتوسطة ومختلفة"⁽²⁾. وان هذا "التدريب يتكون من فترات متنوعة من ركض شديد وبسيط"⁽³⁾. فقد ذكر (شاكر محمود الشبخلي) ان هذه "الطريقة فردية وليست جماعية تعتمد على قدرة اللاعب في تنفيذ مفردات برنامجه التدريبي مع قطع مسافات غير محددة بين قصوى ومتوسطة وانها تحدد من قبله ، كما انه يختار نوع الراحة وانها قد تكون على شكل هرولة او مشي ، وبذلك تكون هناك فوارق بين اللاعبين في استعمال هذه الطريقة كل حسب امكانيته"⁽⁴⁾. ومن خلال التدريب بهذه الطريقة فان نظام هذه الطريقة يشمل ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة ولمدة زمنية طويلة لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد⁽⁵⁾.

وهذا ما اكده (كونسلمان) بأنه من خلال تدريب الفارتلك يتم تطوير السرعة والتحمل معاً في وقت واحد، وهما صفتان بدنيتان اساسيتان⁽⁶⁾. أو "ان طريقة تدريب الفارتلك تعمل على اكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة"⁽⁷⁾. وان هذه الطريقة تنمي لدى اللاعبين القدرات البدنية الهوائية واللاهوائية على حداً سواء⁽⁸⁾ تجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي معاً للاعبين⁽⁹⁾. وان هذه الطريقة يمكن استعمالها في مرحلتين الاعداد ومرحلة المنافسات

(¹) M.D.McGee. The port sea fartlek , Gool running Aust rail.2000.p.28.

(²) زيد شاكر محمود الشبخلي : تأثير تمرينات الفارتلك المقتن في تطوير تحمل السرعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص23.

(³) Riybenson; the heat rat fartlek coach, train with the best, 2002. P.1.

(⁴) شاكر محمود الشبخلي : تأثير اساليب تدريبية مقتنة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400متر و 1500 متر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص12.

(⁵) زيد شاكر محمود الشبخلي : نفس المصدر السابق، (2003) ، ص24.

(⁶) Gounsilman; Competitve Swimming pelham book, London.1978.p.56.

(⁷) ابري دي سواردت : مصدر سبق ذكره ، (1993) ص39.

(⁸) ابو العلا واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص274.

(⁹) احمد محمود : التطبيقات العلمية للتدريب اللاهوائية والهوائي ونظم انتاج الطاقة ، القاهرة، نشرة مركز التنمية الاقليمية ، العدد ، 26 ، 1999 ، ص47.

لغرض تطوير القدرات البدنية ، كما يمكن استعمال هذه الطريقة في اي مكان وليس ضرورياً استعمالها داخل مضمار الساحة والميدان اذ يمكن استعمالها في ملعب كرة القدم وكذلك الحدائق والغابات والحقول ومواقف السيارات ، ويفضل الأماكن التي توجد فيها المرتفعات ونتيجة لذلك فان الرياضي سوف يكون بعيداً عن مراقبة المدرب له ، وهذا ما يجعله ذا ثقة عالية في تكملة التدريب بدون توجيهات المدرب⁽¹⁾ كما يرى الباحث ان الفارتك مهم جدا للالعاب التي يبذل فيها جهد كبير كألعاب الساحة والميدان وكرة السلة والدراجات فضلاً عن لعبة كرة القدم وكذلك حكامها لأنها تعمل بالنظام الهوائي والنظام اللاهوائي.

تدريب الفارتك وعلاقته بكرة القدم :

الفارتك طريقة تدريبية تجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي وهذا ما اكدته الكثير من المصادر والدراسات اذ يشير كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) الى "أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات وتهدف الى تطوير كل من العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال تطبيق مبدأ التلاعب بالسرعة باستعمال الجري الذي يتفاوت في شدته"⁽²⁾. ولاعب كرة القدم يجب ان تكون له متطلبات بدنية يجب الارتقاء بها ، ومن هذه المتطلبات التي تتعلق بالقدرات الهوائية زيادة قدرة اللاعب على استهلاك الأوكسجين وهذا لا يأتي من الانطلاقات السريعة فقط في اثناء الوحدة التدريبية او الهولة لمسافة قصيرة بل يجب ان يكون بشدة تتوافق مع شدة المباراة" ويمكن تطوير تلك القدرة من خلال العمل المتواصل لمدة تتراوح بين 20-40 دقيقة . والهدف الآخر من تطوير هذه القدرة هو زيادة قابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين للوقاية من تراكم حامض اللبنيك عند ثبات شدة المباراة لتمنحه قدرة اعلى من السابق ، أما في ما يتعلق بالقدرات اللاهوائية ، ففي اثناء

(1) شاكر محمود الشخطي : مصدر سبق ذكره ، (2001) ص11.

(2) حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1999 ، ص11.

المباراة ان اللاعب سيتطلب منه انطلاقات سريعة ومفاجئة وشدتها تقدر على وفق مستوى المباراة، مما يؤدي الى تراكم حامض اللبنيك بدرجة عالية ومن ثم سيصبح عائقاً امام اللاعب لإكمال المباراة بكفاءة عالية ، لذا يجب الاهتمام بالقدرة اللاهوائية من خلال ما تقدم نرى ان نظام اداء طريقة الفارتلك الذي يجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال الركض السريع المتنوع والهرولة والمشي المستمر هو مشابه لطريقة او لسلوب الأداء المستمر الذي يؤديه لاعب كرة القدم في اثناء المباراة.

(المجموعة الضابطة)

ويعزو الباحث سبب ذلك لخضوع افراد هذه المجموعة لمنهج تدريبي معد من قبل الملاك التدريبي والذي يركز فيه على تدريب المهارات الاساسية بشكل عشوائي وليس على وفق اسس علمية سليمة. "اي ان التدريب الرياضي في كرة القدم يجب ان يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى اسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم"⁽¹⁾.

فان كرة القدم "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية ومنها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب ان يواكب التطور السريع بكرة القدم وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة"⁽²⁾.

وسبب ذلك يعود الى قلة فاعلية التمرينات المخصصة والمطبقة من قبل لاعبي المجموعة الضابطة وكذلك عدم الاهتمام بالمتغيرات المبحوثة التي تؤدي بدورها الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، لكل من الدرجة والمناولة والتهديف حتى يكون اداء المهارات بصورة وكفاءة عالية . لذا وجب على المدربين الاهتمام بتدريب اللاعبين بصورة جيدة من حيث الاداء البدني والمهاري ، اذ يتطلب "اتقان المهارات الاساسية في التدريب المستمر والمتواصل مدة طويلة فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الاساسية"⁽³⁾. فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداتها المناسبة لقدرات

(1) طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص17.

(2) صباح قاسم وسمير مهنو : حكام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج ، بغداد ، 2008 ، ص41.

(3) يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم - تعليم - تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999 ، ص15.

اللاعبين من حيث العمر والجنس ، فضلاً عن سلامة التخطيط، والتدرج في تمارينها واستعمال اساليب حديثة في التدريب "وان جودة التدريب هي اهم من تكراره فاعطاء الوقت الاكبر خلال التدريب للجودة يعطي نتيجة احسن"⁽¹⁾ مما تعطي نتائج ايجابية فان النجاح في احراز الاهداف يتطلب دقة وعدم التسرع بالاداء.

يعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في انجاز الاختبارات المهارية الى مدى فاعلية استعمال المنهج التدريبي بأسلوب (الفارتك) الذي ادى الى تطوير الاداء البدني والذي من خلاله تطور الاداء المهاري المتمثل بالدرجة والمناولة والتهديف.

حيث فيما يخص مهارة الدرجة اذ ان الدرجة من المهارات التي يستعملها اللاعب في لعبة كرة القدم وان الدرجة هي استعمال اجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة في اثناء درجتها على الارض والتحكم بها والتقدم بها في جميع انحاء الملعب"⁽²⁾ كما ان مهارة الجري بالكرة او الدرجة تعد وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهذا يعني انها مهارة اساسية فاذا اداها لاعب كرة القدم بشكل جيد وصحيح وبهدف خطي معين تسمى المراوغة او الخداع او المهارة العالية للاعب"⁽³⁾.

اما بخصوص مهارة المناولة تعد من اكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة للانتقال الى هدف الفريق المنافس باسرع واقل وقت ممكن ، وكما يشير (مفتي ابراهيم) يجب ان يكون للمدرب الدور الحاسم في توجيه لاعبيه في اتقان مهارة المناولة وبكافة انواعها لكونها الوسيلة المهمة في انتقال اللاعب من ملعبه الى ملعب المنافس وكذلك تنفيذ الواجبات المطلوبة منه لأن المناولة اسرع من اللاعب لكونها تستعمل بشكل كبير في المباراة"⁽⁴⁾ فضلاً عن كون مهارة المناولة "هي تلك الوسيلة او الاسلوب الفني التي

(1) جارلس هيوز : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص20.

(2) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، 2000 ، ص125.

(3) حنفي محمود مختار : اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار زهران ، 1989 ، ص116.

(4) مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص110.

يتم من خلالها نقل الكرة باتجاه الزميل او هدف الفريق المنافس باسرع وقت ممكن⁽¹⁾. اما مهارة التهديف فهي تعد المحصلة النهائية المتكاملة التي يصل اليها الفريق من خلال الدرجة الجيدة والمناولات القصيرة السريعة والمناولات المتوسطة والعرضية السريعة التي يقوم بها الفريق التي تسهم في ارباك دفاع الفريق المنافس وبالتالي الحصول على فرص سهلة ومناسبة للتهديف وكلما كان اعداد اللاعب جيداً من الناحية الفنية والخططية يحصل الفريق على نتائج ايجابية والبدنية والنفسية في المباراة ، كما اكد كل من (كاظم الربيعي وموفق المولى) "ان عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة اخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيع في بعض الاحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة"⁽²⁾.

(1) سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد : كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، سليمانية ، مطبعة الكوثر للبااعة والنشر ، 2010 ، ص222 .

(2) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990 ، ص91 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث.

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، وان مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن إتباعه⁽¹⁾ ولكل بحث طريقة خاصة لإيجاد الحلول لها ، ومن هذا المنطلق اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة هذا البحث إذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكن الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر فضلا عن إن المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية⁽²⁾.

2-3 عينة البحث:

العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل عمله ومحوره⁽³⁾ ويجب أن يتوفر في هذه العينة شرط رئيس هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها⁽⁴⁾. وقد اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة من لاعبي كرة القدم فئة الشباب بأعمار (17-18) سنة إذ بلغ عددهم

(1) حسن احمد وسوزان علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية الرياضية: الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص47

(2) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: القاهرة دار الفكر العربي، 1999، ص217.

(3) وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية المناهج للنشر والتوزيع، 2002، ص164.

(4) محمد لبيب ومحمد منير، البحث التربوي، أصوله، مناهجه، القاهرة، عالم الكتب، 1983، ص102.

(25) لاعبا اختيروا بطريقة عمدية من نادي ديالى الرياضي من مجموع اللاعبين الشباب في النادي والبالغ عددهم (27) لاعبا ، اذ بلغت نسبتهم (92,5%) من عينة البحث و (12,5%) من مجتمع الدراسة البالغ (216) لاعبا شابا يمثلون اندية المحافظة ، أما حجم العينة الرئيسة فقد بلغ (20) لاعبا اما الخمسة الباقون من أفراد عينة البحث فقد تم اختيارهم لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، واثنان منهم كانوا حراس مرمى ، وبذلك أصبحت عينة البحث (20) لاعبا وقسمت العينة بطريقة القرعة، على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي لطريقة عمل عينة البحث

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	عدد العينة
التجريبية	المهارات والاداء الفني	اسلوب الفارتك	المهارات والاداء الفني	10
الضابطة	المهارات والاداء الفني	الاسلوب التقليدي للمدرب	المهارات والاداء الفني	10

بعد إن قسم الباحث العينة على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة أجري تكافؤ لعينة البحث من حيث الاختبارات المهارية المختارة فضلا عن تقويم الأداء الفني في المباراة، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية المستعملة وتقويم

الأداء باستعمال اختبار (مان وتني)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة	التجريبية	اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة	قيمة(ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
			الاختبار القبلي	الاختبار القبلي			
1	الدرجة بالكرة	الثانية	44	47	44	27	عشوائي
2	دقة التهديف	الدرجة	29	28	28		
3	تمرير الكرة	الدرجة	33	27	27		
4	الأداء الفني	الدرجة	35	34	34		

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية (المترجمة).
- المقابلات الشخصية (*)، إذ تعد المقابلة من أدوات البحث المهمة والتي يكون هدفها (استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي أو الاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج)⁽¹⁾
- الاختبارات والقياسات.
- الملاحظة العلمية .
- استمارة تقويم الأداء.

(*) ملحق رقم (1) .

(1) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب

للطباعة والنشر، 1998، ص182.

وقد اختيرت استمارة أعدها (مفتي إبراهيم، 1998)⁽¹⁾ وعرضت على مجموعة من ذوي الاختصاص للتأكد من صلاحيتها لتحقيق أهداف البحث والملحق (4) يبين استمارة التقويم المستعملة في البحث .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

- ساعة توقيت نوع (diamond) يابانية الصنع عدد (2).
- كرات قدم عدد (20).
- شواخص عدد (20).
- صافرة عدد (2) .
- حاسوب لآب توب نوع DELL.

3-4 تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم.

قام الباحث بعرض استمارة تبين أنواع المهارات الأساسية على الخبراء المختصين* بكرة القدم للحصول على المهارات التي يمكن قياسها في المنافسات، فضلا عن تحقيق أهداف البحث، وقد اختيرت المهارات التي حصلت على نسبة 70% فما فوق والجدول (3) يبين ذلك:

⁽¹⁾مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص301.

^(*)ملحق رقم (1)

الجدول (3)

يبين نسبة اتفاق الخبراء على المهارات المشمولة بالبحث

ت	اسم المهارة	التكرارات	النسبة المئوية
1	الدرجة	9	%90
2	المنافسة	9	%90
3	التدريب	8	%80
4	الاختصاص	7	%70
5	الدفاع والقطع	5	%50

3-5 اختيار الاختبارات:

من اجل تحديد واختيار الاختبارات المتفقة مع طبيعة المشكلة الحالية اطلع الباحث على مجموعة من المراجع والمصادر فضلا عن الدراسات والبحوث السابقة والمشابهة لموضوع البحث ، فقد وقع اختيار الباحث على مجموعة من الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة المشكلة، فضلا عن توفر إمكانية تطبيقها وموضوعيتها في وضع الدرجات ولذلك عرضت هذه الاختبارات على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال كرة القدم (*) من اجل تحديد المناسب منها وكان الغرض الأول هو إيجاد النسبة المئوية للاتفاق وبعد جمع البيانات اختار الباحث نسبة مئوية (70 %) فما فوق لاختيار الاختبارات المناسبة والجدول (4) يبين ذلك.

(*) الملحق رقم (1) .

الجدول (4)

يبين نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات المهارية المستعملة

ت	الاختبارات	التكرارات	النسبة المئوية
1	اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص	8	%80
2	اختبار تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الأرض	7	%70
3	اختبار دقة التصويب (التهديف) على هدف مرسوم على الحائط (30 ثا)	8	%80

3-5-1 وصف الاختبارات :

3-5-1-1 اختبار الدرجة بالكرة

الاختبار الأول: اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص(1)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدرجة بالكرة وسرعة الاداء.

-قياس عنصر الرشاقة.

الأدوات المستعملة: مساحة من الأرض ، كرة ، شواخص للمرور من خلالها.

وصف الأداء : توضع خمسة شواخص، المسافة بين شاخص واخر (2م) ،وعلى بعد

(4,5م) من خط البداية ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بدرجة الكرة (الزكزاك) بين

الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

(*)الملحق رقم (1)

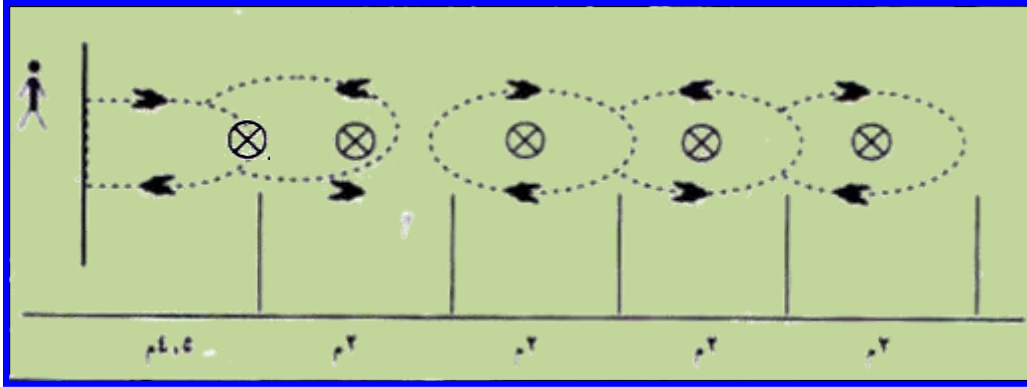
(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون:الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010،

التوجيه والتسجيل:- يعطى اللاعب محاولتين.

- يحسب الزمن الأقل ويسجل لأقرب (0,1) ثا لأفضل محاولة.
- إذا جرت الكرة من اللاعب يعود إلى النقطة التي جرت منه.
- عدم إيقاع الشاخص من اللاعب أو الكرة.
- يتم إيقاف الساعة عند عبور اللاعب خط النهاية.

والشكل رقم(1) يبين ذلك.

شكل رقم (1)



3-5-1-2- اختبار دقة التصويب (التهديف)⁽¹⁾

الاختبار الثاني: اختبار دقة التهديف على هدف مرسوم على الحائط

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاداء في اثناء التهديف .

الأدوات المستعملة: هدف مرسوم على حائط أملس، ثلاث كرات قدم، ساعة توقيت.

وصف الأداء: ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على سطح أملس على الحائط أبعادها

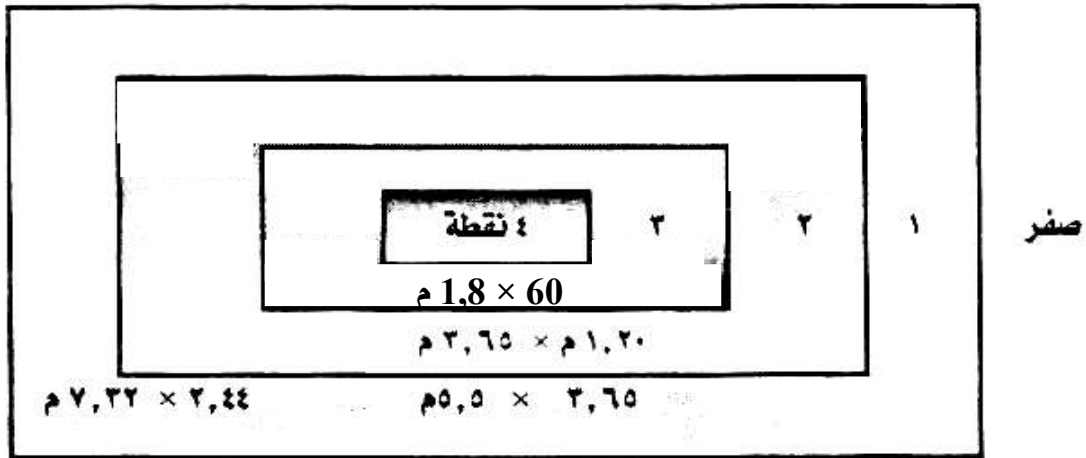
على النحو الآتي:-

الأول (180x60)سم (4) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.

⁽¹⁾ لؤي غانم الصميدعي وآخرون، المصدر السابق، ص279.

الثاني (365x120)سم (3) نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.
 الثالث(550x365)سم (2) نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.
 الرابع (732x244)سم (1) نقطة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.
 يرسم خط مواز للحائط على بعد (6)م يقف اللاعب خلف الخط ومعه الكرة التي يركلها
 باتجاه الحائط أكبر عدد من المرات خلال (30) ثا ، والشكل رقم (2) يبين ذلك.

شكل رقم(2)



3-1-5-3 اختبار تمرير الكرة:

الاختبار الثالث: اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار :دقة تمرير الكرة.

الأدوات المستعملة:كرات قدم قانونية عدد (10)،دوائر مرسومة على الأرض.

وصف الأداء: ترسم أربع دوائر متداخلة متحدة المركز إبعادها على النحو الاتي:

الدائرة الأولى : قطرها (120) سم

⁽¹⁾موفق اسعد محمود،الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط2،2009، ص47-

الدائرة الثانية : قطرها (240) سم

الدائرة الثالثة : قطرها (360) سم

الدائرة الرابعة : قطرها (540) سم

يحدد خط البداية على بعد (18) م من مركز الدوائر وبطول (5 م) ، وتحدد منطقة الاختبار في ملعب كرة القدم.

يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يركل الكرات العشر على التوالي في الهواء محاولا إسقاطها في الدائرة الأولى الصغيرة، تتضمن الدائرة الواحدة ركل (10) كرات متتالية بأي قدم من القدمين، وتعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب الدرجات على النحو الآتي:

(4) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الصغيرة الأولى

(3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية.

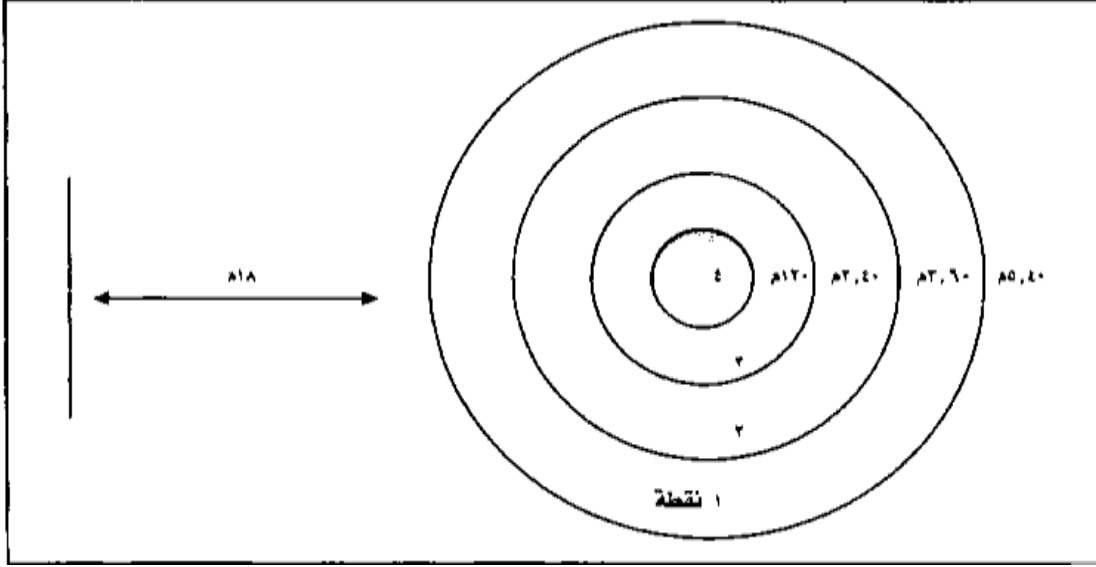
(2) درجتان إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة .

(1) درجة إذا سقطت الكرة في الدائرة الرابعة.

(صفر) إذا سقطت الكرة خارج الدائرة .

والشكل رقم (3) يبين ذلك.

الشكل رقم (3)



6-3 التجارب الاستطلاعية:

1-6-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، عمد الباحث إلى إجراء تجربة استطلاعية التي تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها⁽¹⁾.

ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات التي استعملت في هذا البحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2010/12/5 على عينة مكونة من

(5) لاعبين من نادي ديبالي وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية هي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

(1) مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية

- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد^(*).
- معرفة أسلوب طريقة أداء تسجيل الدرجات.

3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث مع فريق العمل المكلف بقياس الاداء الفني من خلال الاستمارة التي استعملها لمبارتين لغرض تطبيق القائمين وتدريبهم على عملية قياس الأداء. وقد أجريت التجربة بتاريخ 2010/12/15 ولغاية 2021/12/17 وكان الهدف منها

- معرفة المشاكل التي تواجه فريق العمل.
- مدى ملائمة الأداة لقياس الاداء الفني.
- سهولة مراقبة الأداء وأسلوب وضع الدرجة.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات:

بعد تحديد الاختبارات من ذوي الاختصاص، ومن خلال مراجعة الباحث لهذه الاختبارات اتضح فيها توفر الأسس العلمية من حيث (الصدق، الثبات، الموضوعية).

^(*) وميض شامل كامل: طالب دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 محمد زامل عبد الكريم: طالب ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
 محمد فارس عواد: بكالوريوس تربية رياضية، مدرب فئات عمرية.
 صدام محمد احمد: بكالوريوس تربية رياضية / مدرب فئات عمرية.
 زيد عباس: بكالوريوس تربية رياضية، مدرب فئات عمرية.

3-7-1 الصدق:

يعرف بأنه " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه" (1) . بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو زيادة عليها(2) لذا استعمل الباحث الصدق الظاهري. وذلك بعد عرض الاستمارة على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال كرة القدم (*) ، وأكدوا إن الاستمارة مناسبة في تقويم الأداء.

3-7-2 الثبات:

الثبات يعني انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة ، ويعني أيضا اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو مرات عدة أخرى(3) و يعني استقرار الدرجة وعدم تغيرها بشرط إن تكون على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها، وقد استعمل الباحث أسلوب تطبيق الاستمارة من خلال إيجاد محكمين بحيث يكونا مستقلين عن بعضهما البعض .

3-7-3 الموضوعية:

تعني إبعاد الشك في حساب الدرجة، وقد استعمل الباحث استمارة تعطي تقديرا نوعيا من خلال التقديرات (جيد جدا، جيد، متوسط، مقبول، ضعيف) بحيث نعطي لهذه

(1) ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي: ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) ص 64.

(2) سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) ص 287.

(*) الملحق رقم (1) .

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية

الرياضية: ط1 (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص 70.

البدائل حسب المنوال (5، 4، 3، 2، 1) وبهذا الأسلوب تضمنت الأداة الموضوعية في حساب الدرجة.

8-3 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث، التي تتمثل بالمجموعتين التجريبيّة والضابطة في يوم 2010/12/25 الساعة الثالثة عصرا، وتم انجاز الاختبارات المهاريّة الثلاث في ملعب كرة القدم في نادي ديالى الرياضي ، وقد أكّد تثبيت الظروف المتعلّقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة من أجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبارات البعديّة.

1-8-3 القياس القبلي للأداء الفني:

طبقت أداة القياس للأخطاء الفنيّة على مجموعتين بتاريخ 2010/12/28 و يمثل المجموعتين فريق نادي ديالى، علما إن هذه المباراة رسمية مع فريق نادي بعقوبة الرياضي .

9-3 المنهج التدريبي :

إن إعداد منهج تدريبي علمي يناسب مشكلة البحث الحالي دفع الباحث إلى الاطلاع أولا على المراجع والمصادر والدراسات والبحوث العلمية لغرض اختيار الأسلوب المناسب في إعداد المنهج العلمي للدراسة الحالية مراعيًا التنظيم والتخطيط والتطبيق العلمي فضلا عن ذلك أجرى الباحث المقابلات مع بعض من ذوي الاختصاص ومن لديهم خبرة تدريبيّة في مجال كرة القدم والملحق (1) يبين ذلك، وبناءا على ذلك تضمن المنهاج ما يأتي:

- الحجم التدريبي العام:- بلغ الوقت الكلي للمنهج (1440) دقيقة.

استمر المنهج التدريبي لمدة شهرين (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وقد بلغ مجموع الوحدات التدريبية طيلة التجربة (24) وحدة تدريبية. وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60) دقيقة قسمت على:

- القسم التحضيري:

بلغ زمنه الكلي (360) دقيقة، وبمعدل (15) دقيقة من الوحدة التدريبية، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة العضلات العاملة والمفاصل والأجهزة الوظيفية للجسم عن طريق الإحماء العام والخاص، وبلغت نسبته (25%).

- القسم الرئيسي:

بلغ زمنه الكلي (960) دقيقة وبمعدل (40) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، والهدف منه هو رفع المستوى المهاري والأداء الفني في المنافسات للاعبين موضوع البحث بشكل خاص عن طريق أسلوب الفارتك وبلغت نسبته (66,7%).

- القسم الختامي:

وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم (120) دقيقة، وبمعدل (5) دقائق في الوحدة التدريبية الواحدة. وكان الهدف منه هو إدخال البهجة والسرور، وكذلك إيجاد جو المنافسة بين اللاعبين، هذا من جانب والجانب الآخر هو عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية عن طريق تمرينات الهرولة الخفيفة وتمرينات الاسترخاء، ونسبته (8,3%).

ملاحظات عامة حول المنهج التدريبي:

اعتمد الباحث على القواعد الآتية في إخراج الوحدات التدريبية.

- كانت أيام التدريب: السبت ، الاثنين ، الاربعاء.

- طبق المنهج في مدة الإعداد الخاص .

- اتبعت في المنهج الشدة (العالية ، والراحة الايجابية) بالهرولة والمشي الخفيف).

10-3 الاختبارات البعدية المهارية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم السبت 2011/3/5 وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، والذي استغرق (8 أسابيع)، وقد حرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها التي استعمل فيها الاختبار القبلي، ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحيتي الزمان والمكان والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ ووسائل الاختبار القبلي .

1-10-3 القياس البعدي للأداء الفني:

تم قياس الأداء الفني البعدي بتاريخ 2011/3/10 وهو تاريخ أول مباراة ضمن بطولة المحافظة والتي تضمنت (8) فرق تمثل أندية المحافظة، وكان نظام البطولة يقوم على طريقة التسقيط الزوجي .

جدول رقم (5)

يبين اقسام الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي خلال (24) وحدة تدريبية

11-3 الوسائل الإحصائية:

اتبع الباحث وسائل إحصائية مناسبة لمعالجة البيانات والنتائج التي تم الحصول عليها من خلال إجراء الاختبارات والقياسات التي اجراها وهي:

1- قانون النسبة المئوية⁽¹⁾ .

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

(1) وديع ياسين، محمد العبيد، التمهيد إلى الإحصاء، الطبعة الأولى، 1999، ص 94 .
 الرياضية، الموصل، 1999، ص 94 .
 استخدام الحاسوب في بحوث التربية
 مج 5
 ن

الكل

2- قانون الوسط الحسابي⁽¹⁾ $\bar{س} =$ _____

$$3- \text{ قانون الانحراف المعياري}^{(2)} \text{ ع} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ن-1}}}$$

2. اختبار (مان وتني)⁽³⁾ للعينات المتوسطة للمجموعة المستقلة.

$$\text{ي}1 = \frac{\text{ن}1 \text{ (ن}1+1)}{2} - \text{ر}1$$

$$\text{ي}2 = \frac{\text{ن}2 \text{ (ن}2+1)}{2} - \text{ر}2$$

إذ إن :-

(¹) وديع ياسين، محمد العبيدي ، المصدر السابق ، ص 101 .

(²) محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، القاهرة:

دار الفكر العربي ، 2002 ، ص198.

³ عايد عبد الكريم، التطبيقات الإحصائية spss، النجف، 2009، ط1، ص132 .

(ي1، ي2) = القيمة الأولى والثانية لاختبار (مان وتني)

ن1 = عدد أفراد المجموعة التجريبية.

ن2 = عدد أفراد المجموعة الضابطة.

ر1 = مجموع رتب قيم المجموعة التجريبية.

ر2 = مجموع رتب قيم المجموعة الضابطة.

4- اختبار (ولكوسن)⁽¹⁾

يكون هذا الاختبار بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ تطرح درجات الاختبار والقياس البعدي من القبلي لكل متغير وتخرج درجات بالموجب والآخر بالسالب تخص رتب هذه الدرجات ثم تجمع درجات (و) الموجبة والسالبة كل على حدة، وتأخذ درجة أصغر (و) المحتسبة، وتقارن بقيمة (و) الجدولية فإذا كانت المحتسبة أصغر من الجدولية كانت هناك فروق معنوية.

¹ المصدر السابق، ص124.

جدول رقم (5)

يبين اقسام الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي خلال (24) وحدة تدريبية

الاسابيع																								الوحدات التدريبية		
النسبة المنوي	المجموع	الاسبوع الثامن			الاسبوع السابع			الاسبوع السادس			الاسبوع الخامس			الاسبوع الرابع			الاسبوع الثالث			الاسبوع الثاني			الاسبوع الاول			اقسام الوحدة التدريبية
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
%25	360	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	القسم التحضيرى
%66,7	960	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	القسم الرئيس
%8,3	120	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	القسم الختامى
%100	1440	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	الزمن الكلي للوحة التدريبية

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة**

جدول رقم (6)

عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية
للمجموعتين التجريبية والضابطة

الوسائل الاحصائية				المهارات	العينة
البعدي		القبلي			
ع	س ⁻	ع	س ⁻		
2.5	12.7	2.03	10	اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص	التجريبية
3.9	9.7	3.4	9.2	اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص	الضابطة
3.8	4.3	3.6	3.05	اختبار دقة التهديف على هدف مرسوم على الحائط	التجريبية
3.2	3.8	3.7	2.9	اختبار دقة التهديف على هدف مرسوم على الحائط	الضابطة
4.5	11.2	3.5	10.5	اختبار تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض	التجريبية
3.11	10.8	3.2	9.4	اختبار تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض	الضابطة
4.5	10.2	4.7	9.5	الاداء الفني	التجريبية
4.3	11.3	3.2	7.6	الاداء الفني	الضابطة

من خلال القيم الموضحة في الجدول رقم (6) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبار المهارات الثلاث الدرجة ، والمناولة ، والتهديف والاداء الفني في المباراة ، يلاحظ هناك فروق ظاهرية في الاوساط الحسابية ، لذلك لا يمكن اصدار قرار حول لمن الفرق كون الاحصاء الوصفي لا يعطي القدرة بالاستدلال عن هذا الفرق وعليه كان لابد للباحث من ان يستعمل الاحصاء اللامعلمي المناسب مع حجم العينة وعليه استعمال اختبار (مان وتني) واختبار (ولكوكسن) .

بعد تنفيذ الاختبارات المهارية وقياس الأداء الفني لعينة البحث، وتحقيق أهداف البحث وفروضه ، كان لابد من استعمال وسائل إحصائية مناسبة ، ولان حجم عينة البحث الحالي صغيرة اختار الباحث الإحصاء (اللامعلمي) لمعالجة النتائج وصولاً إلى تحقيق الأهداف، ولذلك استعمل اختبار مان وتني للعينات المستقلة واختبار ولكوكسن للعينات المترابطة، وتشير البيانات في الجدول (7) إلى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية والضابطة.

الجدول (7)

يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الدرجة بالكرة

باستعمال اختبار (مان وتني)

ت	المتغيرات	الضابطة الاختبار البعدي	التجريبية الاختبار البعدي	اصغر قيمة ل(ي) المحسوبة	قيمة قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
1	الدرجة بالكرة	92,5	17,5	17,5	27	معنوي

يبين الجدول (7) إن قيمة (ي) للمجموعة الضابطة بلغت (92,5)، وقيمة (ي) للمجموعة التجريبية بلغت (17,5)، وان قيمة (ي) المحسوبة قد بلغت (17,5)، وعند مقارنتها بقيمة (ي) الجدولية عند درجة حرية (10)، وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (27) نلاحظ فروق معنوية وهي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار دقة التصويب، بلغت قيم (ي) للمجموعة الضابطة (89,5)، وقيمة (ي) التجريبية (10,5)، أما قيمة (ي) المحسوبة فقد بلغت (10,5)، وعند مقارنتها بقيمة (ي) الجدولية تحت درجة حرية (10) عند مستوى دلالة (0,05) بلغت (27)، وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة دقة التصويب (التهديف)

باستعمال اختبار (مان وتني)

ت	المتغيرات	الضابطة الاختبار البعدي	التجريبية الاختبار البعدي	أصغر قيمة ل(ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
2	دقة التصويب (التهديف)	89,5	10,5	10,5	27	معنوي

أما في اختبار تمرير الكرة فقد بلغت قيمة (ي) (1) في المجموعة الضابطة (86,5)، وقيمة (ي) (2) في المجموعة التجريبية بلغت (13,5)، وان قيمة (ي) المحسوبة كانت (13,5)، وعند مقارنتها بقيمة (ي) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (27) وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة تمرير الكرة باستعمال

اختبار (مان وتني)

ت	المتغيرات	الضابطة الاختبار البعدي	التجريبية الاختبار البعدي	أصغر قيمة ل(ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
3	تمرير الكرة	86,5	13,5	13,5	27	معنوي

ومما تقدم يلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع الاختبارات المهارية البعدية، وبهذا تحقق الفرض الأول .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير المنهج التدريبي بأسلوب الفارتلك على مستوى السرعة ومطاولة السرعة مما انعكس على الأداء المهاري، فضلا عن التدريب العلمي المنظم الذي أدى إلى تطوير الانجاز لهذه المهارات.

وهذا ما أكده (Thomas Rcilly)⁽¹⁾ إذ إن تدريبات مطاولة السرعة بأسلوب الفارتلك تسمح للاعب باستعمال مهاراته الفنية والمحافظة على لياقته البدنية طوال مدة المباراة. أما الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس الأداء الفني وتشير إليه البيانات في الجدول (10) .

الجدول (10)

(1) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق التريب الرياضي، ط1، مكتب

يبين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني باستعمال

اختبار(مان وتني).

ت	المتغيرات	الضابطة الاختبار البعدي	التجريبية الاختبار البعدي	أصغر قيمة ل(ي)المحسوبة	قيمة (ي)الجدولية	الدلالة المعنوية
4	الأداء الفني	81,5	18,5	18.5	27	معنوي

إما في قياس الأداء الفني، وبلغت قيمة (ي1) الضابطة (81,5)، وقيمة (ي2) التجريبية (18,5)، وقيمة (ي) المحسوبة بلغت (18,5)، وعند مقارنتها بقيمة (ي) الجدولية تحت درجة حرية (10) عند مستوى دلالة (0,05) بلغت (27)، وهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير المنهج التدريبي بأسلوب الفارتك، والذي أدى إلى تطوير مطاولة السرعة، وتطوير أنظمة الطاقة الاوكسجينية، وهذا ما أكده (أيري دي سواردت)⁽¹⁾، فضلا عن الأداء المهاري، مما انعكس على الأداء الفني في المباريات.

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

(1) المصدر السابق، ص165

الجدول (11)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدرجة

بالكرة باستعمال اختبار (ولكوكسن)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و(+)	و(-)				
1	الدرجة بالكرة	9,5	55	10	9,5	10	معنوي

يبين الجدول رقم (11) قيمة ولكوكسن في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، ففي اختبار الدرجة بالكرة بلغت قيمة (و) الموجبة (9,5)، وقيمة (و) السالبة (55)، أما قيمة (و) المحسوبة فبلغت (9,5)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) فقد بلغت (10) إذ يلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يحقق الفرض الثاني.

الجدول (12)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة

التصويب (التهديف) باستعمال اختبار (ولكوكسن)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و(+)	و(-)				
2	دقة التصويب (التهديف)	7,5	44,5	10	7,5	10	معنوي

يبين الجدول (12) إن قيمة (+) بلغت (7,5)، وقيمة (-) بلغت (44,5)، وان قيمة (و) المحسوبة بلغت (7,5)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10) ويلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يحقق الفرض الثاني.

الجدول(13)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تمرير الكرة باستعمال اختبار (ولكوكسن).

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		(+)	(-)				
3	تمرير الكرة	4,5	50,5	10	4,5	10	معنوي

يبين الجدول (13) إن قيمة (+) بلغت (4,5)، وقيمة (-) بلغت (50,5)، وان قيمة (و) المحسوبة بلغت (4,5)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10)، ويلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يحقق الفرض الثاني.

ويعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في انجاز الاختبارات المهارية إلى مدى فاعلية استعمال المنهج التدريبي بأسلوب الفارتك.

ولمعرفة تأثير المنهج التدريبي على مستوى الأداء الفني للاعبين في المباريات

ينظر الجدول(14) الذي يبين ذلك.

الجدول(14)

يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الاداء الفني للمجموعة التجريبية

باستعمال اختبار (ولكوكسن)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		ن(1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و(+)	و(-)				
4	الأداء الفني	صفر	55	10	صفر	10	معنوي

يبين الجدول(14) إن قيمة (+) بلغت (صفر)، وقيمة (-) بلغت (55)، وان قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10)، وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10) و يلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و يعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في انجاز الاختبارات المهارية الى مدى فاعلية استعمال المنهج التدريبي بأسلوب (الفارتك) الذي ادى الى تطوير الاداء البدني والذي من خلاله تطور الاداء المهاري المتمثل بالدرجة والمناولة والتهديف.

حيث فيما يخص مهارة الدرجة اذ ان الدرجة من المهارات التي يستعملها اللاعب في لعبة كرة القدم وان الدرجة هي استعمال اجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة في اثناء درجتها على الارض والتحكم بها والتقدم بها في جميع انحاء الملعب⁽¹⁾ كما ان مهارة الجري بالكرة او الدرجة تعد وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهذا يعني انها مهارة اساسية فاذا اداها لاعب كرة القدم بشكل جيد وصحيح وبهدف خططي معين تسمى المراوغة او الخداع او المهارة العالية للاعب⁽²⁾.

(1) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، 2000 ، ص125.
(2) حنفي محمود مختار : اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار زهران ، 1989 ، ص116.

اما بخصوص مهارة المناولة تعد من اكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة للانتقال الى هدف الفريق المنافس باسرع واقل وقت ممكن ، وكما يشير (مفتي ابراهيم) يجب ان يكون للمدرب الدور الحاسم في توجيه لاعبيه في اتقان مهارة المناولة وبكافة انواعها لكونها الوسيلة المهمة في انتقال اللاعب من ملعبه الى ملعب المنافس وكذلك تنفيذ الواجبات المطلوبة منه لأن المناولة اسرع من اللاعب لكونها تستعمل بشكل كبير في المباراة⁽¹⁾ فضلاً عن كون مهارة المناولة "هي تلك الوسيلة او الاسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل الكرة باتجاه الزميل او هدف الفريق المنافس باسرع وقت ممكن"⁽²⁾. اما مهارة التهديف فهي تعد المحصلة النهائية المتكاملة التي يصل اليها الفريق من خلال الدحرجة الجيدة والمناولات القصيرة السريعة والمناولات المتوسطة والعرضية السريعة التي يقوم بها الفريق التي تسهم في ارباك دفاع الفريق المنافس وبالتالي الحصول على فرص سهلة ومناسبة للتهديف وكلما كان اعداد اللاعب جيداً من الناحية الفنية والخططية يحصل الفريق على نتائج ايجابية والبدنية والنفسية في المباراة ، كما اكد كل من (كاظم الربيعي وموفق المولى) "ان عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة اخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيع في بعض الاحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة"⁽³⁾.

(1) مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص110.

(2) سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد : كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، سليمانية ، مطبعة الكوثر للباعة والنشر ، 2010 ، ص222.

(3) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990 ، ص91.

4-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة**الجدول (15)**

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدرجة بالكرة باستعمال اختبار (ولكوكسن)

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		(ن1)	اصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و(+)	و(-)				
1	الدرجة بالكرة	13	55	10	13	10	غير معنوي

يبين الجدول (15) إن قيمة (+) بلغت (13)، وقيمة (-) بلغت (55)، وإن قيمة (و) المحسوبة بلغت (13)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10) ويلاحظ أنه لا توجد فروق معنوية.

الجدول (16)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب (التهديف) باستعمال اختبار ولكوكسن.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و(+)	و(-)				
2	دقة التصويب (التهديف)	15,5	45	10	15,5	10	غير معنوي

يبين الجدول (16) إن قيمة (+) بلغت (15,5)، وقيمة (-) بلغت (45)، وإن قيمة (و) المحسوبة بلغت (15,5)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10)، ويلاحظ أنه لا توجد فروق معنوية.

الجدول (17)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تمرير

الكرة باستعمال اختبار (ولكوكسن)

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		(+) و	(-) و				
3	تمرير الكرة	12,5	54	10	12,5	10	غير معنوي

يبين الجدول (17) إن قيمة (+) بلغت (12,5)، وقيمة (-) بلغت (54)، وإن قيمة (و) المحسوبة بلغت (12,5)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) بلغت (10)، و يلاحظ أنه لا توجد فروق معنوية.

الجدول (18)

يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة باستعمال

اختبار ولكوكسن

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		(ن1)	أصغر قيمة ل(و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		(+) و	(-) و				
4	الأداء الفني	16	58	10	16	10	غير معنوي

يبين الجدول (18) إن قيمة (+) بلغت (16)، وقيمة (-) بلغت (58)، وإن قيمة (و) المحسوبة بلغت (16)، وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند درجة حرية (10)، وعند مستوى دلالة (0,05) بلغت (10)، و يلاحظ أنه لا توجد فروق معنوية. ويعزو الباحث سبب ذلك لخضوع افراد هذه المجموعة لمنهج تدريبي معد من قبل الملاك التدريبي والذي يركز فيه على تدريب المهارات الاساسية بشكل عشوائي وليس على وفق اسس علمية سليمة. "أي ان التدريب الرياضي في كرة القدم يجب ان يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى اسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم"⁽¹⁾.

فان كرة القدم "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية ومنها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب ان يواكب التطور السريع بكرة القدم وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة"⁽²⁾.

وسبب ذلك يعود الى قلة فاعلية التمرينات المخصصة والمطبقة من قبل لاعبي المجموعة الضابطة وكذلك عدم الاهتمام بالمتغيرات المبحوثة التي تؤدي بدورها الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، لكل من الدرجة والمناولة والتهديف حتى يكون اداء المهارات بصورة وكفاءة عالية . لذا وجب على المدربين الاهتمام بتدريب اللاعبين بصورة جيدة من حيث الاداء البدني والمهاري ، اذ يتطلب "اتقان المهارات الاساسية في التدريب المستمر والمتواصل مدة طويلة فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الاساسية"⁽³⁾. فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداتها المناسبة لقدرات اللاعبين من حيث العمر والجنس ، فضلاً عن سلامة التخطيط، والتدرج في تمريناتها واستعمال اساليب حديثة في التدريب "وإن

(1) طه اسماعيل (واخرون): كرة القدم في النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص17.

(2) صباح قاسم وسمير مهنو: حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج، بغداد، 2008، ص41.

(3) يوسف لازم كماش: المهارات الاساسية بكرة القدم - تعليم - تدريب، عمان، دار الخليج، 1999، ص15.

جودة التدريب هي اهم من تكراره فاعطاء الوقت الاكبر خلال التدريب للجودة يعطي نتيجة احسن⁽¹⁾ مما تعطي نتائج ايجابية فان النجاح في احراز الاهداف يتطلب دقة وعدم التسرع بالاداء.

(1) جارلس هيوز : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص20.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

بعد العرض والتحليل والمناقشة, وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث توصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. إن تدريبات الفارتك تؤدي إلى تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني وتأخر ظهور التعب لدى اللاعبين في أثناء المباراة.
2. هناك تطور في الجوانب النفسية للمجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب الفارتك.
3. يلاحظ تأثير تدريبات الفارتك في المحافظة على مستوى الاداء الفني طيلة مدة المباراة .

2-5 التوصيات:

وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث وضعت التوصيات التي لها شأن في الدراسة الحالية وعلى النحو الآتي:

1. ضرورة تأكيد استعمال تدريب الفارتلك، لأنه يطور السرعة وتحمل السرعة وهما أهم ما يحتاج إليه اللاعب في المباراة للمحافظة على مستوى اللياقة البدنية، فضلاً عن المستوى الفني والخططي في المباراة.
2. الاعتماد على مدرّبين أكاديميين وكوادر علمية متخصصة في عملية التدريب، فضلاً عن ذلك اعتماد مدرّبين متخصصين باللياقة البدنية مع هذه الكوادر.
3. ضرورة المتابعة والإشراف من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والاتحادات الفرعية في اندية المحافظات لتقنين المشروعات ذات الأساليب العلمية التي من واجباتها الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم في مراحل الفئات العمرية (الشباب، الناشئين، الشباب) التي تعتبر القاعدة الأساسية والرافد الأول للاندية والمنتخبات.
4. ضرورة اشتراك مدربي الفئات العمرية للناشئين والشباب في دورات تدريبية تطويرية لمعرفة آخر تطورات التدريب بصورة عامة، وأسلوب الفارتلك بصورة خاصة.

1- المصادر العربية

- **القران الكريم**
- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.
- ابردي سواردت : الفارتك (ترجمة) احمد محمود ، نشرة نيروبي مركز التنمية الاقليمية ، العدد 6 ، 1993.
- ابو العلا واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- _ أحمد حمد الله سالم الطائي : تأثير تمرينات الفارتك المقنن في تطوير السرعة وتحمل السرعة وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
- احمد محمود : التطبيقات العلمية للتدريب اللاهوائية والهوائي ونظم انتاج الطاقة ، القاهرة، نشرة مركز التنمية الاقليمية ، العدد ، 26 ، 1999.
- الفريد كوزنه ، كرة القدم ، (ترجمة) : ماهر البياتي وسلمان علي حسين ،الموصل مؤسسه دار الكتب للطباعة والنشر، 1981 .

- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، 1999.
- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التعلم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- ثامر صبحي محمد: استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 2007.
- ثامر محسن وموفق مجيد المولى ، التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- جارلس هيوز، ترجمة موفق مجيد المولى، كرة القدم للخطط والمهارات، 1990 ، مطابع التعليم العالي في الموصل .
- حسن احمد وسوزان علي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية الرياضية:الإسكندرية، منشأة معارف، 1999.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق التدريب الرياضي ، ط1، مكتب النور، بغداد، 2010.
- حنفي محمود مختار : اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار زهران ، 1989 .
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 .

- حسين عبد الجواد: كرة القدم، ط5، بيروت، دار العلم للملايين، 1990 .
- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني، مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، 1999 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون، كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999 .
- زيد شاكر محمود الشبخلي : تأثير تمرينات الفارتك المقتن في تطوير تحمل السرعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003
- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ط1، بغداد ، مطبعة وزارة التربية، 1992 .
- سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) .
- سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد: كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، سليمانية ، مطبعة الكوثر للباعة والنشر ، 2010 .
- شاكر محمود الشبخلي : تأثير اساليب تدريبيه مقننه من الفارتك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400متر و 1500 متر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001
- صباح قاسم وسمير مهنا: حكام كرة القدم .تدريب .تغذية .مناهج، بغداد ، ط1، 2009 .

- طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.
- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004.
- عايد عبد الكريم، التطبيقات الإحصائية spss ،النجف، 2009، ط1.
- عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح، كرة القدم-تمارين-خطط (شبكة جمهور الإمبراطور www.google.com 2004).
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997 .
- قاسم لزام صبر، نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009.
- قاسم لزام وآخرون، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،بغداد ، 2005.
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990.
- كمال جميل ألباضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، 2004.

- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1 ، اربيل ، 2010 .
- ليث إبراهيم جاسم الغريبي ، التدريب الرياضي (أساسيات منهجية)، ط1، 2010.
- ليس ريد: دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم، ط1، 2004 .
- ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي: ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: القاهرة ودار الفكر العربي، 1999.
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ، التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب أفضلي، 2008 .
- محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم حماد، أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994.
- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، 2000.
- محمد عثمان، موسوعة ألعاب القوى، الكويت، دار القلم، 1990.

- محمد لبيب ومحمد منير، البحث التربوي، أصوله، مناهجه، القاهرة ، عالم الكتب ،
1983 .

- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ،
القاهرة: دار الفكر العربي ، 2002

- مختار سالم، كرة القدم للملايين (بيروت، مكتبة المعارف، 1988) .

- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس
في التربية الرياضية: ط1 (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).

- مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار
الفكر العربي، 1985.

- مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990) .

- مفتي إبراهيم: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994 .

- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ،
القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ، ط1
، 1998 .

- موفق اسعد احمد محمود، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، (رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1989).
- موفق اسعد احمد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط2، 2009.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط2، 2010.
- نبيل محمود شاكر، معالم الحركة، ط1، 2007 .
- هاشم ياسر حسن، تمريبات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن، 2011.
- وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية المناهج للنشر والتوزيع، 2002.
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
- وديع ياسين، محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، 1999.

- وميض شامل كامل، تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم – تعليم – تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999.

-
- William Bouerman, **Goahingtyak and fiahd**
Houghtonmiffin Gompany Boston, USA, 1974,
 - M.d.mc gee; **the pot sea fartlek**. Goolruning, Aastratalia.
2000.
 - Abaslg Goachlnc manval l.a.af book lknchtsbrldce
presswlon, 1989.
 - M.D.McGee. The port sea fartlek , Gool running Aust
rail.2000
 - Riybenson; the heat rat fartlek coach, train with the best,
2002
 - Gounsilman; Competitve Swimming pelham book,
London.1978

الملحق (1)
يبيّن أسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	قاسم لزام صبر	أ.د	تعلم حركي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
2	صالح راضي اميش	أ.د	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
3	فرات جبار سعد الله	أ.د	تعلم حركي/كرة قدم	كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى
4	غازي صالح محمود	أ.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية
5	عبد الرحمن ناصر	أ.د	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
6	كاظم الربيعي	أ.م.د	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
7	أحمد رمضان أحمد	أ.م.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
8	صباح قاسم	أ.م.د	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
9	يوسف عبد الأمير	أ.م.د	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
10	ضياء ناجي	أ.م.د	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

الملحق رقم (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الدراسات العليا / الماجستير

م/استمارة استبانة حول تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم

إلى الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث (مثنى ستار حسين) طالب الماجستير في كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى إجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية موسوم ب(اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم), ولما كان لرأي حضرتكم أثره المهم لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم تدريب كرة القدم حرص الباحث على الأخذ به ,يرجى تحديد أهم المهارات التي يمكن عن طريقها قياس مستوى أداء اللاعب في المباراة .
الملاحظات:

1- علما إن تقييم الفقرات يكون من خلال سلاّم التقدير وتكون بالشكل التالي (1-5) أي يقابله مستوى (ممتاز - ضعيف).

2- في حالة وجود إضافة للمهارات يرجى إدراجها مع خالص التقدير والاحترام

التوقيع :-

اسم الخبير :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التاريخ :- / /

الباحث
مثنى ستار حسين

ت	المهارات الأساسية بكرة القدم	1	2	3	4	5	الملاحظات
1	الدرجة						
2	المناوله						
3	الإخماد						
4	التصويب (التهديف)						
5	الدفاع والقطع						
6	المراوغة والخداع						
7	ضرب الكرة بالرأس						
8	مهارات حارس المرمى						
9	رمية التماس						

الملحق رقم (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الدراسات العليا / الماجستير

م/استمارة استبانة حول تحديد أهم الاختبارات بكرة القدم

إلى الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث (مثنى ستار حسين) طالب الماجستير في كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى إجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية موسوم ب(اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم), ولما كان لرأي حضرتكم أثره المهم لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم تدريب كرة القدم حرص الباحث على الأخذ به , وقد أعد الباحث اختبارات أداء لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ضمن إجراءات بحثه لذا يرجى الاطلاع على مدى صحة الاختبارات وسلامتها .

مع خالص التقدير والاحترام

التوقيع :-

اسم الخبير :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التاريخ :- / /

الباحث
مثنى ستار حسين

الاختبار الأنسب	الاختبارات	الهدف من الاختبار	المهارات الأساسية	ت
	1- اختبار الدرجة بالكرة (50) م.	1- قياس قدرة اللاعب على التحكم بالكرة في أثناء التقدم بها في الملعب. 2- قياس الرشاقة في اثناء المراوغة للتخلص من الخصم. 3- قياس سرعة اللاعب في الجري بالكرة.	1- الدرجة	
	2- اختبار الدرجة بالكرة (25)م بين الحواجز			
	3- الدرجة بين (5) حواجز ذهابا وإيابا.			
	4- اختبار الجري المتعرج على شكل(8) .			
	1- اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (30 ثا)	1- قياس مهارة الإحساس بالكرة ودقة التمرير والسيطرة عليه.	2 المناولة	
	2- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة واحدة			
	3- اختبار تمرير الكرة في الأهداف			
	4- اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض			
	1- اختبار دقة التصويب (لماكدونالد)	1- قياس دقة وسرعة التصويب على الحائط 2- قياس دقة التصويب على المرمى	3- التهديف	
	2- اختبار دقة التصويب على هدف مرسوم على حائط(30 ثا)			
	3- اختبار دقة التصويب على المرمى			

الملحق رقم (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الدراسات العليا / الماجستير

م/استمارة استبانة لتقويم الأداء الفني

إلى الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث (مثنى ستار حسين) طالب الماجستير في كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى إجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية موسوم بـ"أثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم) ولما كان لرأي حضرتكم أثره المهم لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم تدريب كرة القدم حرص الباحث على الأخذ به يرجى الاطلاع على استمارة تقويم الأداء المرفقة طياً, وإبداء أي ملاحظة حول صحة الاستمارة وملاءمتها في قياس الأداء الفني .

مع خالص التقدير والاحترام

التوقيع :-

اسم الخبير :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التاريخ :- / /

الباحث
مثنى ستار حسين

أسماء اللاعبين										المهارات
										الدرجة بالكرة
										تمرير الكرة
										التصويب (التهديف)
										الدرجة الكلية

توضع الدرجة طبقا لمقياس التقدير الآتي

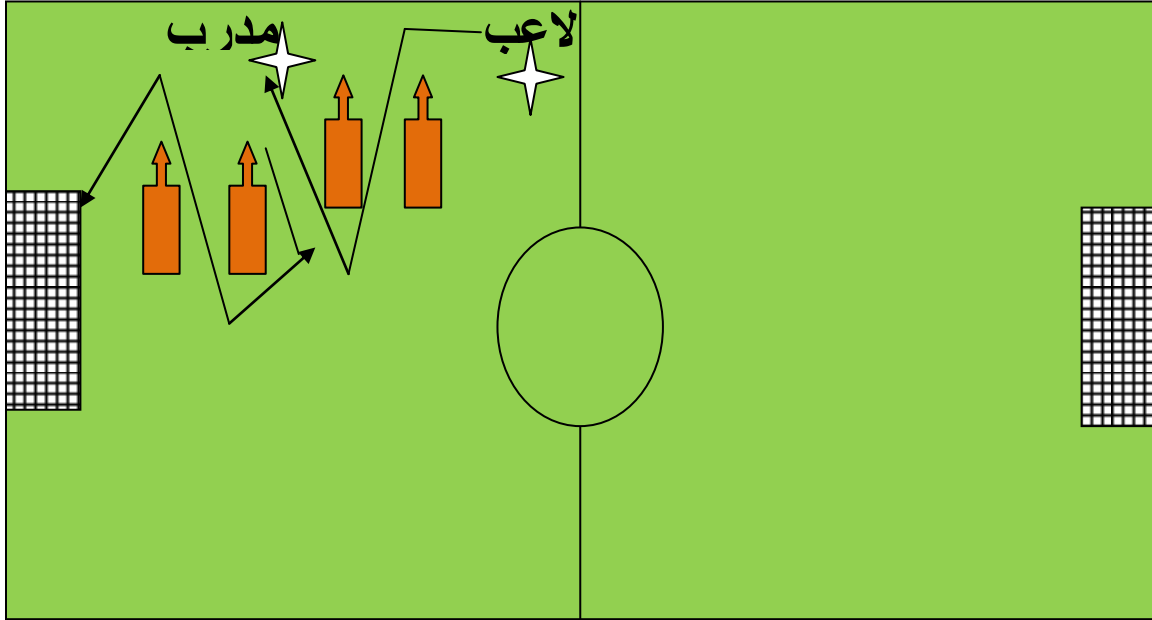
مقبول = 2 درجة	جيد جدا = 5 درجات
ضعيف = 1 درجة	جيد = 4 درجات
غير صالح = صفر	متوسط = 3 درجات

الملحق (5) التمارين التي استعملها الباحث

تمرين رقم (1) : ركض (200) م متنوعة.
شرح التمرين (ركض سريع (50) م, هرولة (50) م, ركض سريع (50) م, هرولة خفيفة (50) م .

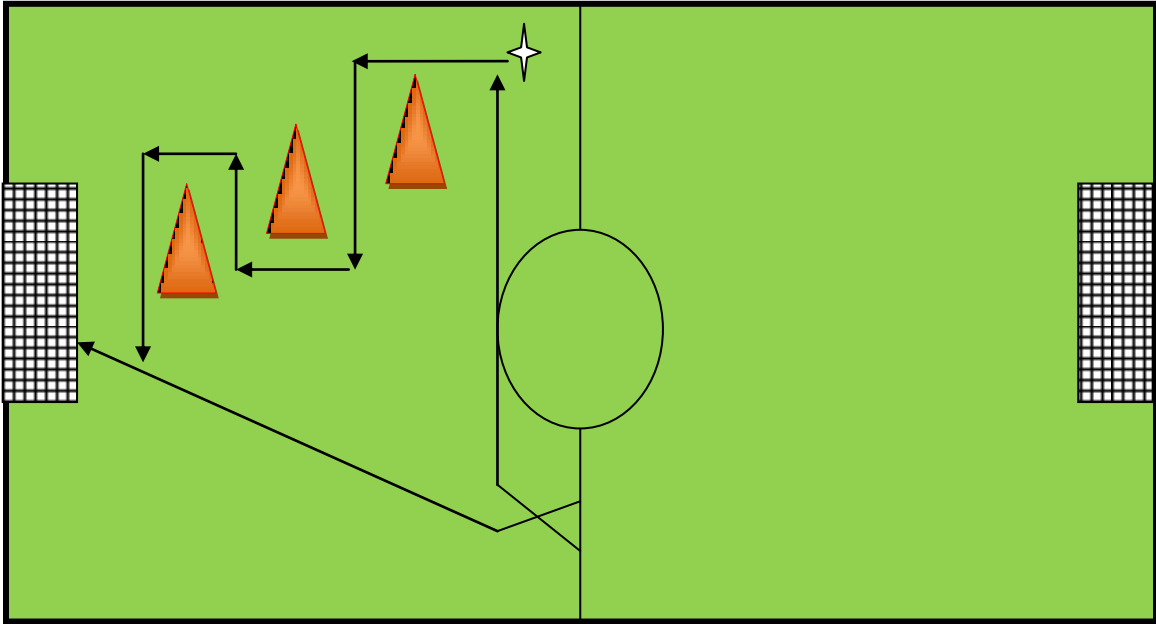
تمرين رقم (2) : دحرجة ومناولة وتهدف .

تنظيم التمرين يدحرج اللاعب الكرة بين شاخصين المسافة بينهما (2)م وبعدها يعمل مناولة للمدرب ثم يدحرج الكرة بين ثلاثة شواخص أخرى وينتهي التمرين بالتهدف.
المسافة الكلية (40) م ويكون الرجوع بالهرولة.



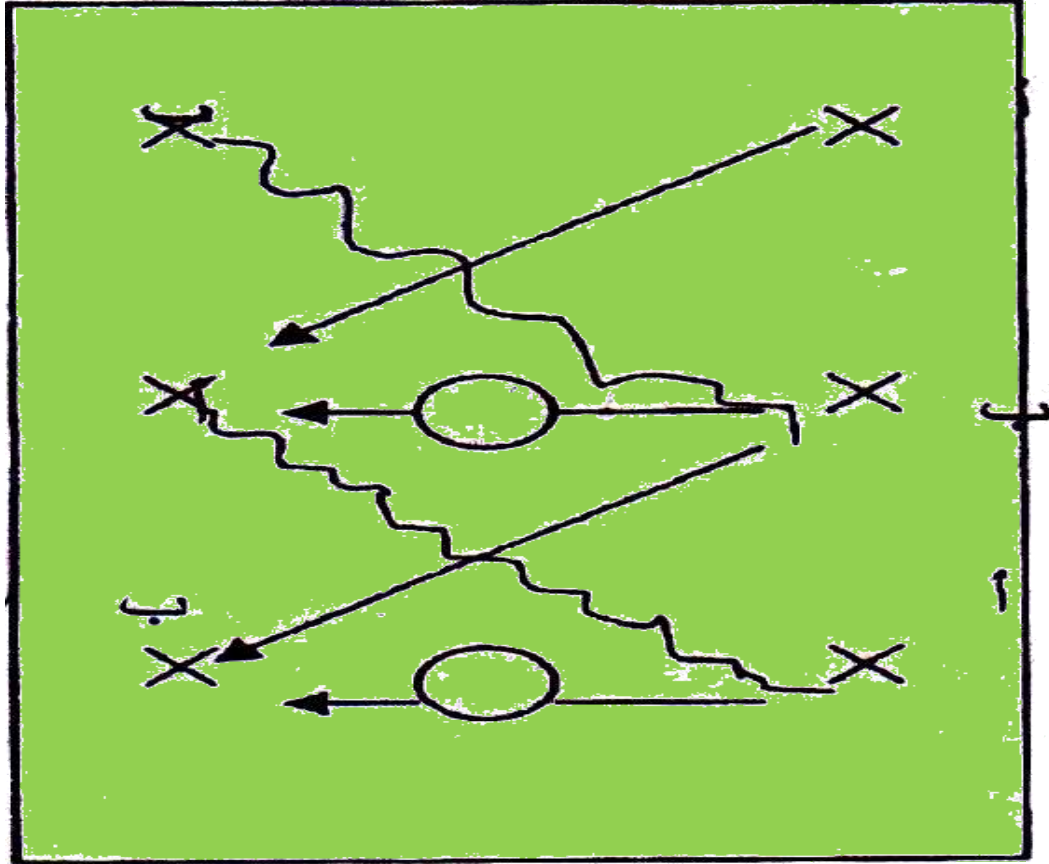
تمرين رقم (3) مناولة + دحرجة = تهديف .

تنظيم التمرين :يقسم اللاعبين إلى مجموعتين. كل مجموعة (5) لاعبين يقوم اللاعب من المجموعة (2) الذي يقوم بدحرجة الكرة بين ثلاثة شواخص, المسافة بين كل شاخص وأخر (2) م, ثم يلعبها عكسية إلى لاعب المجموعة (1) الذي يركض إلى الإمام بعد استلام الكرة ويقوم بالتهديف نحو المرمى,المسافة الكلية (30) م ويكون الرجوع بالهرولة.



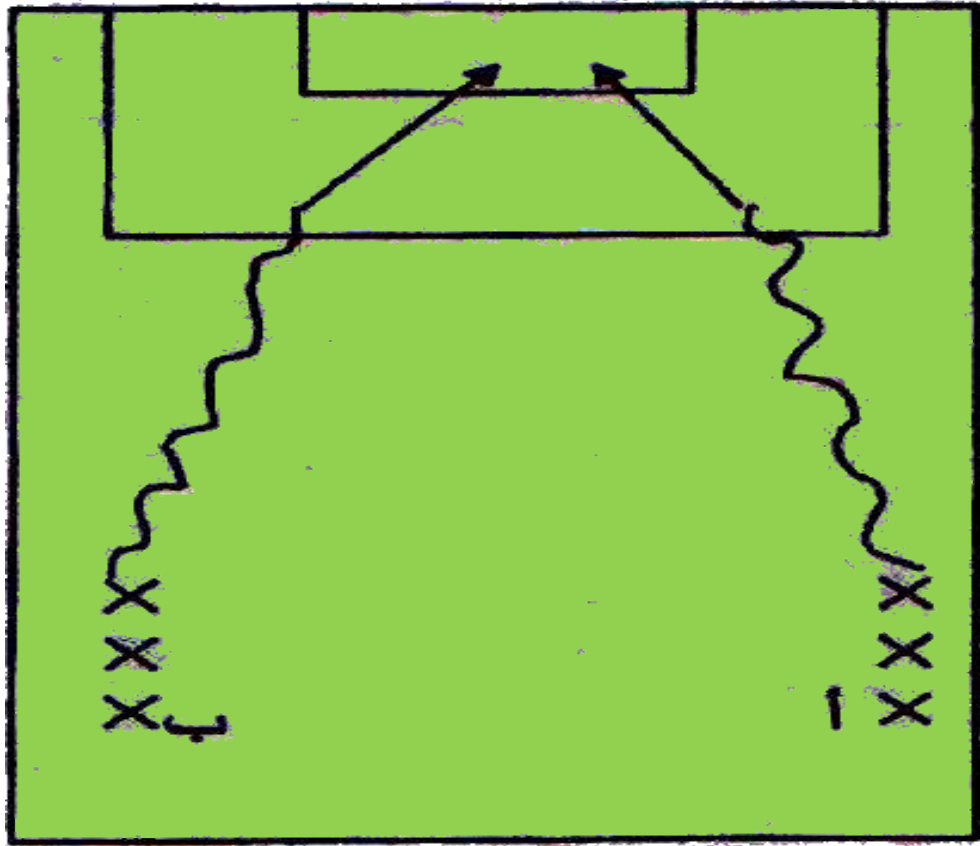
تمرين رقم (4) : مناولة بتغير الاتجاه .

تنظيم التمرين: في مستطيل أبعاده (30x20)م بوجود لاعبين (ا)و(ب) المسافة بينهما(10) م يبدأ التمرين بان يركض اللاعب (ب) واللاعب(ا) ركضا قطريا بحيث يقطع مسار كل منهما الآخر وعندما يتبادلان مواقعهما يمرر اللاعب (ب)الكرة إلى اللاعب(ا) المسافة الكلية (30) م .



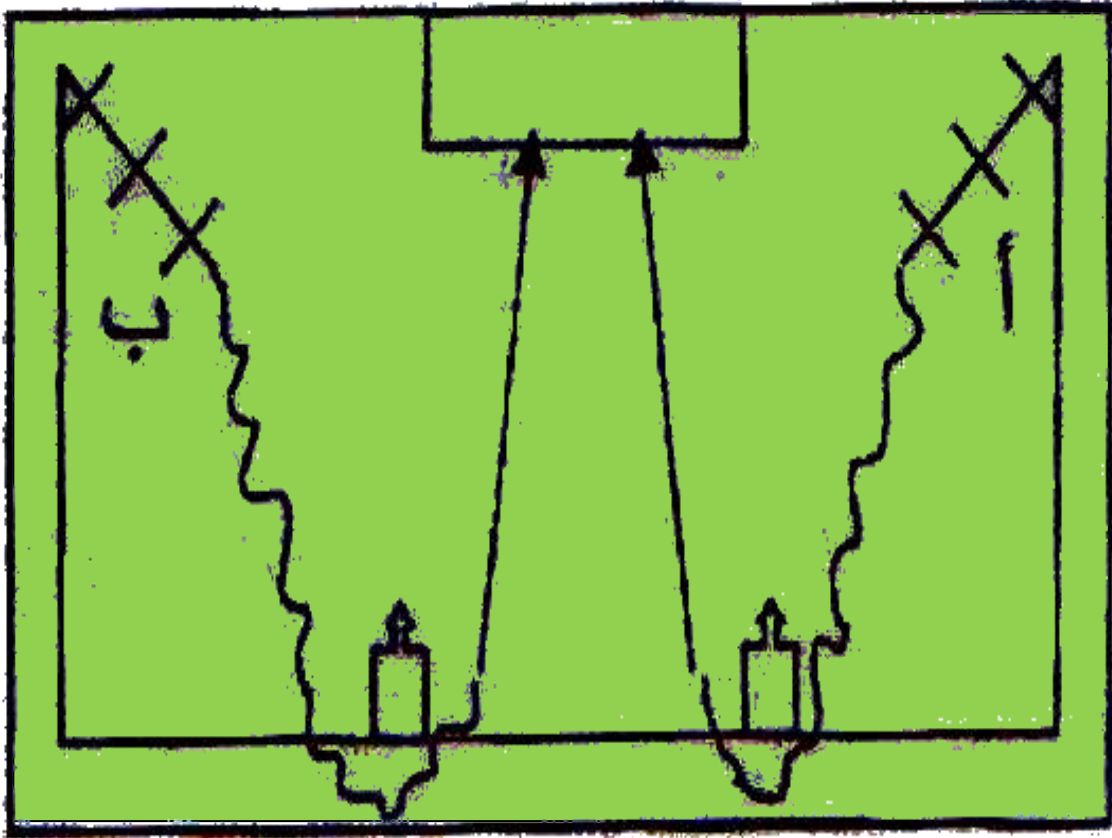
تمرين (5): درجة وتهدف ثم الرجوع السريع.

تنظيم التمرين مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين يبدأ التمرين بان يركض اللاعب من المجموعة (ا) بالكرة في اتجاه المرمى حتى يصل إلى منطقة الجزاء وبعدها يقوم بالتهديف على المرمى ويعود هرولة إلى المجموعة (ب) في حين يركض اللاعب من المجموعة (ب) في اتجاه المرمى وبعدها يقوم بالتهديف على المرمى ويعود هرولة إلى المجموعة (ا), المسافة الكلية (40) م.



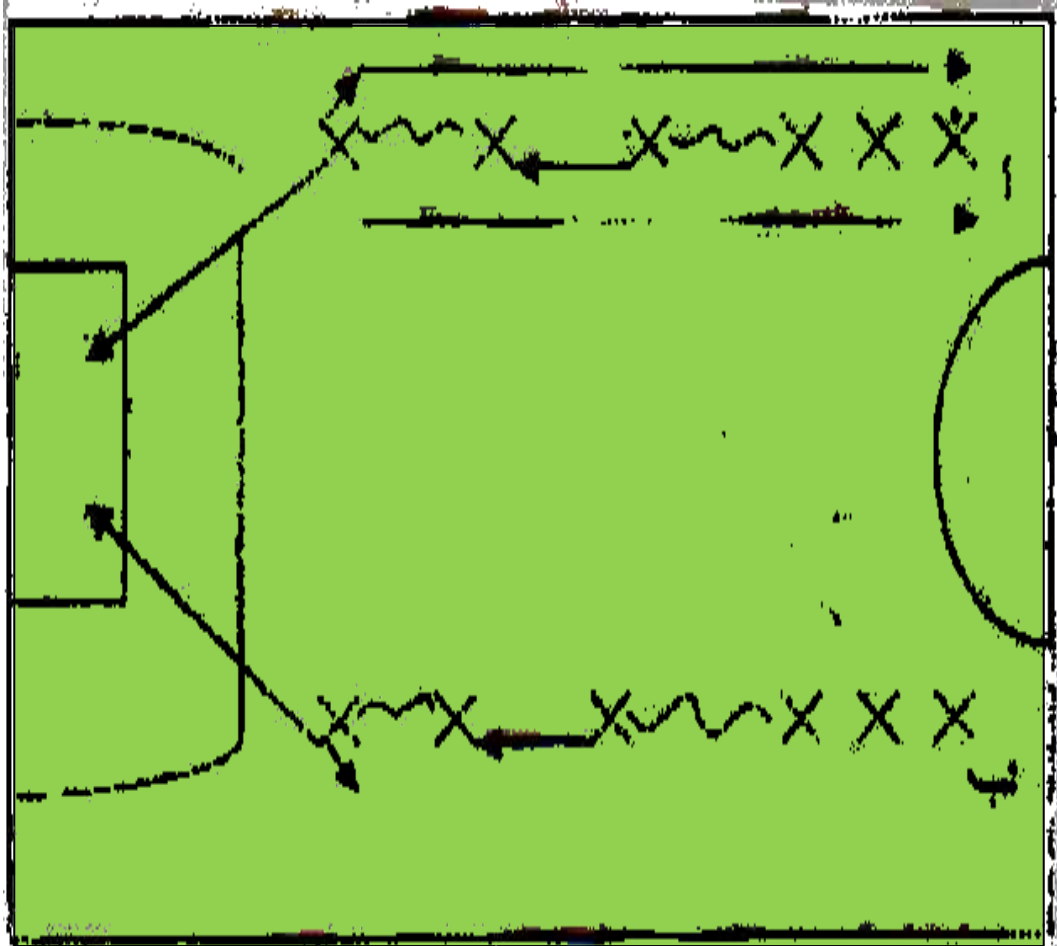
تمرين رقم (6) : دحرجة وتهديف :

تنظيم التمرين يقسم اللاعبين إلى مجموعتين تضم كل مجموعة (5) لاعبين تقف كل مجموعة على ركن منطقة الجزاء من جانب خط المرمى يركض اللاعب من المجموعة (أ) ويدور حول الشاخص الموجود خارج منطقة الجزاء ويستدير ليصوب على المرمى وهكذا بالنسبة للمجموعة (ب) ,المسافة الكلية (20) م ويكون الرجوع بالهرولة.



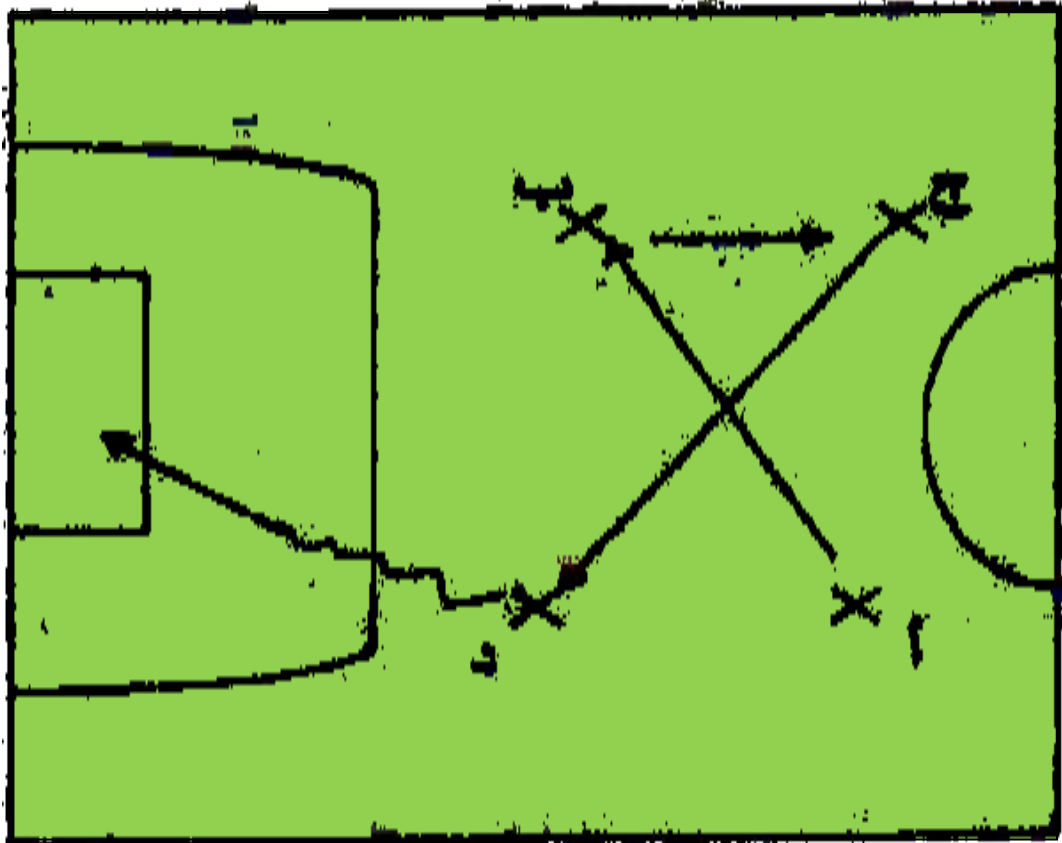
تمرين رقم (7) : مناولة , تهديف .

تنظيم التمرين (4) لاعبين حيث يقوم اللاعب (ا) بمناولة الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يناولها إلى (ج) الذي يمررها إلى اللاعب (د) الذي يستلمها ويستدير ليصوب نحو المرمى وهكذا يستمر التمرين لكل اللاعبين,المسافة الكلية (30) م ويكون الرجوع بالهرولة.



تمرين رقم (8) :مناولة,دحرجة ,تهديف .

تنظيم التمرين يركض اللاعب (ا) ليستقبل الكرة القادمة له من اللاعب (ج) إثناء ركضه ومن ثم يقوم بالركض المتعرج بين ثلاثة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1,5) ثم التصويب نحو المرمى ويقوم اللاعب (ب) مع اللاعب (د) بنفس التمرين ,المسافة الكلية (25) م ويكون الرجوع بالهرولة.



تمرين رقم (9): تمرين المناولات العشرة .

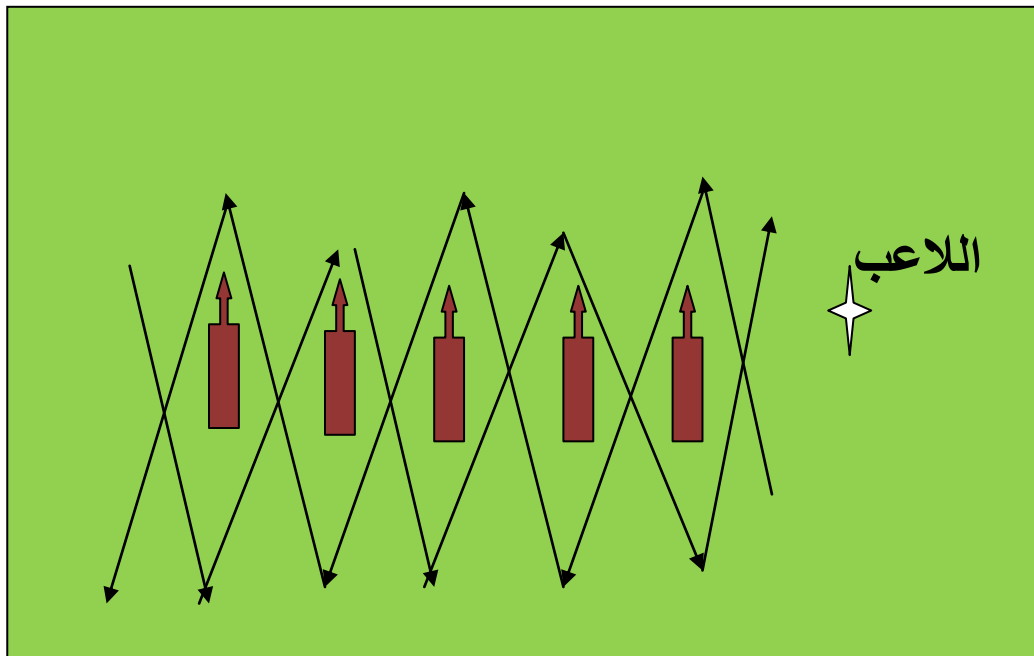
الغاية من التمرين تحسين المناولات الشخصية في منطقة الجراء ,يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تضم (5) لاعبين ويتم اللعب بالكرة لكن بدون أهداف وأي فريق يستطيع تسجيل (10) مناولات متصلة دون إن يمسه الخصم يعد هدفا ويكون اللعب بشكل حر ويمكن إن يحدد المدرب عدد اللمسات للكرة يكون اللعب داخل منطقة الجراء.

تمرين رقم (10) : تمرين اللعب .

تنظيم التمرين داخل منتصف الملعب (5 ضد 5) داخل مربع (15x15) م مع زيادة المساحة ,يكون اللعب بلمستين ويمكن للمدرب إعطاء إشارة أو صافرة ليكون اللعب حرا في بعض الأوقات .

تمرين رقم (11): تمرين للدحرجة .

الدحرجة بالكرة بين (5) شواخص المسافة بين كل شاخص وآخر (1,5) ذهابا وإيابا داخل مستطيل (15x20) م .



تمرين رقم (12) : ركض (400) م متنوعة .

شرح التمرين: (ركض سريع (100) م , هرولة (100) م , ركض سريع (100) م , هرولة (100) م .

تمرين رقم (13) :

تنظيم التمرين لعب فريقين كل فريق (5) لاعبين داخل مستطيل (40x20) م مع أهداف صغيرة بعرض (1) م وبارتفاع (1) م ويكون اللعب بلمستين .

الملحق رقم (6)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الدراسات العليا / الماجستير

م/استمارة استبانة

إلى الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث (مثنى ستار حسين) طالب الماجستير في كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى إجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية موسوم بـ (اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم), ولما كان لرأي حضرتكم أثره المهم لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم تدريب كرة القدم حرص الباحث على الأخذ به يرجى الاطلاع على مفردات المنهج التدريبي المرفق طياً, وإبداء أي ملاحظة حول عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ووقتها .

مع خالص التقدير والاحترام

التوقيع :-

اسم الخبير :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التاريخ :- / /

الباحث
مثنى ستار حسين

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الاول

الوقت / 60 د

الوحدة الاولى

اليوم / السبت 2011/1/1

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التمرين بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	التحضير الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%80	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)	
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم (2) ملحق رقم(5)	
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)	
	18 د	2 د						16 د		4 التمرين رقم(9) ملحق رقم (5)
	1,30 د							1.30		5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د		الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الاول

الوقت / 60 د

الوحدة الثانية

اليوم / الاثنين 2011/1/3

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%85	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	8,30 د	1 د	30 ثا		3	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	17 د	2 د						15 د	4 التمرين رقم(10) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الاول

الوقت / 60 د

الوحدة الثالثة

اليوم / الاربعاء 2011/1/5

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%90		2	90 ثا		1 الرئيس التمرين رقم (12) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(5) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثاني

الوقت / 60 د

الوحدة الرابعة

اليوم / السبت 2011/1/8

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%80	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(6) ملحق رقم(5)
	4,30 د	1,30 د						3 د	4 التمرين البدني الركض حول الملعب
	15 د							15 د	5 التمرين رقم(10) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثاني

الوقت / 60 د

الوحدة الخامسة

اليوم / الاثنين 2011/1/10

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%85		2	90 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (12) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(5) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثاني

الوقت / 60 د

الوحدة السادسة

اليوم / الاربعاء 2011/1/12

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس 40 دقيقة
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم (2) ملحق رقم (5)
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم (4) ملحق رقم (5)
	18 د	3 د						15 د	4 التمرين رقم (9) ملحق رقم (5)
	1,30 د							1.30 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثالث

الوقت / 60 د

الوحدة السابعة

اليوم / السبت 2011/1/15

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%80		2	90 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (12) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(11)ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثالث

الوقت / 60 د

الوحدة الثامنة

اليوم / الاثنين 2011/1/17

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%85	3	3	45 ثا		1 الرئيس 40دقيقة
	7,30 د	1د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(2) ملحق رقم(5)
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)
	17 د	2 د						15 د	4 التمرين رقم(9) ملحق رقم (5)
	2,30 د							2,30 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الاسبوع الثالث

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الوحدة التاسعة

الوقت / 60 د

اليوم / الاربعاء 2011/1/19

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%90		2	90 ثا		1 الرئيس 40 دقيقة
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم (5) ملحق رقم (5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم (7) ملحق رقم (5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم (13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الرابع

الوقت / 60 د

الوحدة العاشرة

اليوم / السبت 2011/1/22

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%80	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	20 د							20 د	4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الرابع

الوقت / 60 د

الوحدة الحادية عشر

اليوم / الاثنين 2011/1/24

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	التحضير الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%85		2	90 ثا		1 الرئيس	
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 40دقيقة	
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3	
	20 د	2 د						18 د		4
	2 د							2 د		5
							3 د 2 د		الختامي 5دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الاسبوع الرابع

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الوحدة الثانية عشر

الوقت / 60 د

اليوم / الاربعاء 2011/1/26

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)
	20 د							20 د	4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
								3 د 2 د	الختامي 5دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الخامس

الوقت / 60 د

الوحدة الثالثة عشر

اليوم / السبت 2011/1/29

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضير 15 دقيقة
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%80	3	3	45 ثا		1 التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)	الرئيس 40دقيقة
	7,30 د	1د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)	
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(2) ملحق رقم(5)	
	4 د	1 د				2	90 ثا		4 التمرين البدني رقم(12) ملحق رقم (5)	
	16 د							16د	5 التمرين رقم (13) ملحق(5)	
							3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5دقائق	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الخامس

الوقت / 60 د

الوحدة الرابعة عشر

اليوم / الاثنين 2011/1/31

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%85	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7 د	1د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(5) ملحق رقم(5)
	4,30	1,30 د				2	90 ثا		4 التمرين رقم(12) ملحق رقم (5)
	16 د							16 د	5 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الخامس

الوقت / 60 د

الوحدة الخامسة عشر

اليوم / الاربعا 2011/2/27

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	5,30 د	1 د	30 ثا		3	3	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(11)ملحق رقم(5)
	8,30 د	1 د	30 ثا		3	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	4,30 د	1,30 د				2	90 ثا		4 التمرين رقم(12) ملحق رقم (5)
	15 د							15 د	5 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السادس

الوقت / 60 د

الوحدة السادسة عشر

اليوم / السبت 2011/2/5

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%80	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	5,30 د	1 د	30 ثا		3	3	20 ثا		3 التمرين المهاري رقم(11)ملحق رقم(5)
	3 د	1 د			2	2	30ثا		4 التمرين رقم(4) ملحق رقم (5)
	18 د							18 د	5 التمرين رقم(10) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السادس

الوقت / 60 د

الوحدة السابعة عشر

اليوم / الاثنين 2011/2/7

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التمرين بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%85	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(2) ملحق رقم(5)
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		3 التمرين المهاري رقم(6) ملحق رقم(5)
	4 د	1 د						3 د	4 التمرين البدني الركض حول الملعب
	15 د							15 د	5 التمرين رقم(9) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السادس

الوقت / 60 د

الوحدة الثامنة عشر

اليوم / الاربعاء 2011/2/9

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضير 15 دقيقة
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)	الرئيس 40دقيقة
	7,30 د	1د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)	
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(5) ملحق رقم(5)	
	4 د	1 د				2	90 ثا		4 التمرين البدني رقم(12) ملحق رقم (5)	
	15 د							15 د	5 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)	
							3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5دقائق	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السابع

الوقت / 60 د

الوحدة التاسعة عشر

اليوم / السبت 2011/2/12

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	التحضيرى 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (12) ملحق رقم(5)	
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(5) ملحق رقم(5)	
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(4) ملحق رقم(5)	
	18 د	2 د						16 د		4 التمرين رقم(13) ملحق رقم (5)
	1,30 د							1.30		5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د		الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السابع

الوقت / 60 د

الوحدة العشرون

اليوم / الاثنين 2011/2/14

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم	
								10 د 5 د	التحضير الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات	
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس 40دقيقة	
	7,30 د	1د	30 ثا		3	4	25 ثا		2	
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3	
	18 د	2 د						16د		4
	1,30 د							1.30		5
							3 د 2 د		الختامي 5دقائق	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع السابع

الوقت / 60 د

الوحدة الحادية والعشرون

اليوم / الاربعاء 2011/2/16

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضيرى الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	6 د	1 د	30 ثا		2	4	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم(3) ملحق رقم(5)
	8,30 د	1 د	30 ثا		3	4	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	17 د	2 د						15 د	4 التمرين رقم(10) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثامن

الوقت / 60 د

الوحدة الثانية والعشرون

اليوم / السبت 2011/1/18

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%90		2	90 ثا		1 الرئيس 40 دقيقة
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم (5) ملحق رقم (5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم (4) ملحق رقم (5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم (13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الاسبوع الثامن

الوقت / 60 د

الوحدة الثالثة والعشرون

اليوم / الاثنين 20/2/2011

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	6,30 د	1 د	30 ثا	%90	3	3	45 ثا		1 الرئيس التمرين البدني رقم (1) ملحق رقم(5)
	7,30 د	1 د	30 ثا		3	4	25 ثا		2 التمرين المهاري رقم(8) ملحق رقم(5)
	6,30 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم(6) ملحق رقم(5)
	4,30 د	1,30 د						3 د	4 التمرين البدني الركض حول الملعب
	15 د							15 د	5 التمرين رقم(10) ملحق رقم (5)
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب (الفارتلك)

الملعب / ملعب نادي ديالى الرياضي

الاهداف التعليمية تطوير الدرجة والمناولة والتهديف

الاسبوع الثامن

الاهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين وخلق الاجواء التنافسية بينهم

الوحدة الرابعة والعشرون

الوقت / 60 د

اليوم / الاربعاء 2011/2/22

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين مجموعة ومجموعة	الشدة	المجاميع	التكرار	زمن التكرار الواحد بالثانية	زمن التمرين بالدقيقة	القسم
								10 د 5 د	التحضير 15 دقيقة الاحماء العام الاحماء الخاص باستعمال الكرات
الراحة بين التمارين والمجاميع مشي خفيف	4 د	1 د		%90		2	90 ثا		1 الرئيس 40 دقيقة
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		2 التمرين المهاري رقم (5) ملحق رقم (5)
	7 د	1 د	30 ثا		3	3	30 ثا		3 التمرين المهاري رقم (4) ملحق رقم (5)
	20 د	2 د						18 د	4 التمرين رقم (13) ملحق رقم (5)
	2 د							2 د	5 التمرين البدني الركض حول الملعب
							3 د 2 د	الختامي 5 دقائق تمارين تهدئة تمارين استرخاء	

الملحق رقم (6)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الدراسات العليا /الماجستير

م/استمارة استبانة

إلى الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث (مثنى ستار حسين) طالب الماجستير في كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى إجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية موسوم بـ (اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم), ولما كان لرأي حضرتكم أثره المهم لكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم تدريب كرة القدم حرص الباحث على الأخذ به ,يرجى الاطلاع على مفردات المنهج التدريبي المرفق طيا, وإبداء أي ملاحظة حول عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ووقتها .

مع خالص التقدير والاحترام

التوقيع :-

اسم الخبير:-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل:-

التاريخ :- / /

الباحث
مثنى ستار حسين

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الأهداف التعليمية/تطوير السرعة وتحمل السرعة
تطوير المناولة والدرجة والتهديف
الأهداف التربوية/التعاون فيما بين اللاعبين
الوقت/60 د
الوحدة/الأولى

الملعب /ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الأول
اليوم الأول / الخميس
التاريخ /2011/1/6

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	8 د	1 د	80- 85 %	3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		4	3	6 د	التمرين رقم (2) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (3) ملحق (6)	
	8 د	1 د		3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	12 د	--		--	--	12 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الأول

اليوم الثاني /الجمعة

التاريخ /2011/1/7

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثانية

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	5,5 د	1 د	%65-60	2	3	4,5 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	4 د	--		4	2	4 د	التمرين رقم (3) ملحق (6)	
	5 د	--		4	3	5 د	التمرين رقم (8) ملحق (6)	
	5,5 د	--		2	3	4,5 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	20 د	--		--	--	20 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الأول

اليوم الثالث /السبت

التاريخ /2011/1/8

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثالثة

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	8 د	1 د	%85-80	3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	4 د	--		4	3	4 د	التمرين رقم (6) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	8 د	1 د		3	3	7 د	التمرين بدني ركض (100) متنوعة	
	14 د	--		--	--	14 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
						3 د 2 د	1- تمارين تهدئة 2- تمارين استرخاء	الختامي 5دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثاني

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 13 /1/ 2011

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة
تطوير المناولة والدرجة والتهديف
الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين
الوقت /60 د
الوحدة/الرابعة

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرية 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	8 د	1 د	80-85%	3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (4) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	8 د	1 د		3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	12 د	--		--	--	12 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثاني

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/1/14

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الخامسة

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضير 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	5,5 د	1 د	%65-60	2	3	4,5 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	4 د	--		4	2	4 د	التمرين رقم (7) ملحق (6)	
	5 د	--		4	3	5 د	التمرين رقم (8) ملحق (6)	
	5,5 د	1 د		2	3	4,5 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	20 د	--		--	--	20 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثاني

اليوم الثالث /السبت

التاريخ 2011/1/15

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/السادسة

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرية 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (1) ملحق (6)	7 د	3	3		1 د	8 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
	التمرين رقم (2) ملحق (6)	6 د	3	3	85-80%	--	6 د	
	التمرين رقم (4) ملحق (6)	6 د	3	3		--	6 د	
	التمرين رقم (1) ملحق (6)	7 د	3	3		1 د	8 د	
	التمرين رقم (9) ملحق (6)	12 د	--	--		--	12 د	
الختامي 5 دقائق	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	3 د 2 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثالث

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/1/20

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/السابعة

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرية 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (1) ملحق (6) التمرين رقم (11) ملحق (6) التمرين رقم (6) ملحق (6) التمرين رقم (1) ملحق (6) التمرين رقم (8) ملحق (6) التمرين رقم (13) ملحق (6)	7 د 3 د 4 د 7 د 5 د 12 د	3 3 3 3 3 3	3 4 4 3 --- ---	85-80%	1 د -- -- 1 د -- --	8 د 3 د 4 د 8 د 5 د 12 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
الختامي 5 دقائق	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	3 د 2 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتلك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثالث

اليوم الثاني /الجمعة

التاريخ 2011/1/21

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/ الثامنة

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرية 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (1) ملحق (6)	4,5 د	3	2		1 د	5,5 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
	التمرين رقم (7) ملحق (6)	4 د	2	4	65-60%	--	4 د	
	التمرين رقم (8) ملحق (6)	5 د	3	4		--		
	التمرين رقم (1) ملحق (6)	4,5 د	3	2		1 د	5,5 د	
	التمرين رقم (13) ملحق (6)	20 د	---	---		--	20 د	
الختامي 5 دقائق	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	3 د 2 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتلك

الملعب /ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثالث

اليوم الثالث /السبت

التاريخ 2011/1/22

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/التاسعة

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	8 د	1 د	%85-80	3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	3 د	--		4	3	3 د	التمرين رقم (11) ملحق (6)	
	5 د	--		4	3	5 د	التمرين رقم (8) ملحق (6)	
	8 د	1 د		3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	16 د	--		---	----	16 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الرابع

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/1/23

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/العاشرة

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرية 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (1) ملحق (6) التمرين رقم (8) ملحق (6) التمرين رقم (5) ملحق (6) التمرين رقم (1) ملحق (6) التمرين رقم (10) ملحق (6)	7 د 6 د 6 د 7 د 12 د	3 3 3 3 ---	3 4 4 3 ---	85-80%	1 د -- -- 1 د --	8 د 6 د 6 د 8 د 12 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
الختامي 5 دقائق	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	3 د 2 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الرابع

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/1/28

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة
تطوير المناولة والدرجة والتهديف
الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين
الوقت/60 د
الوحدة/الحادية عشر

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرية 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (1) ملحق (6) التمرين رقم (6) ملحق (6) التمرين رقم (7) ملحق (6) التمرين رقم (1) ملحق (6) لعب فريقين (5) ضد (5)	4,5 د 4 د 4 د 4,5 د 20 د	3 3 2 3 ---	2 4 4 2 ---	60-65%	1 د -- -- 1 د --	5,5 د 4 د 4 د 5,5 د 21 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
الختامي 5 دقائق	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	3 د 2 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الرابع

اليوم الثالث/السبت

التاريخ 2011/1/29

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60

الوحدة/الثانية عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	8 د	1 د	%85-80	3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		4	3	6 د	التمرين رقم (7) ملحق (6)	
	5 د	--		4	3	5 د	التمرين رقم (6) ملحق (6)	
	8 د	1 د		3	3	7 د	التمرين رقم (1) ملحق (6)	
	13 د	--		---	---	13 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						3 د 2 د	تمارين تهدئة تمارين استرخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الخامس

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/2/3

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثالثة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	% 85-80	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (2) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	4 د	1 د		2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						2 د 3 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الخامس

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/2/4

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/6 د

الوحدة/الرابعة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجموع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	6 د	1 د	%65-60	2	--	5 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (4) ملحق (6)	
	6 د	--		4	3	6 د	التمرين رقم (3) ملحق (6)	
	2 د	--		2	2	2 د	التمرين رقم (7) ملحق (6)	
	20 د	--		--	--	20 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						2 د 3 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب /ملعب نادي ديالى الرياضي

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة
تطوير المناولة والدرجة والتهديف
الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين
الوقت/60 د
الوحدة/الخامسة عشر

الأسبوع الخامس
اليوم الثالث/السبت
التاريخ 2011/2/5

القسم	التمارين	زمن التمرين	المجاميع	التكرار	مستوى الشدة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
التحضيرى 15 دقيقة	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	10 د 5 د						
الرئيس 40 دقيقة	التمرين رقم (12) ملحق (6) التمرين رقم (4) ملحق (6) التمرين رقم (3) ملحق (6) التمرين رقم (12) ملحق (6) التمرين رقم (13) ملحق (6)	3 د 6 د 6 د 3 د 20 د	-- 3 3 -- --	2 3 3 2 --	85-80%	1 د -- -- 1 د --	4 د 6 د 6 د 4 د 20 د	الراحة بين التمارين مشي خفيف
الختامي 5 دقائق	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	2 د 3 د						

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السادس

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/2/10

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت /60 د

الوحدة /السادسة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	%85-80	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (2) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	4 د	1 د		2	---	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						2 د 3 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السادس

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/2/11

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/السابعة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	6 د 6 د 6 د 2 د 20 د	1 د -- -- -- --	65-60%	2 4 4 3 --	-- 3 3 2 --	5 د 6 د 6 د 2 د 20 د	التمرين رقم (12) ملحق (6) التمرين رقم (3) ملحق (6) التمرين رقم (4) ملحق (6) التمرين رقم (6) ملحق (6) التمرين رقم (10) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
						2 د 3 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب /ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السادس

اليوم الثالث/السبت

التاريخ 2011/2/12

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثامنة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	%85-80	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (2) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	4 د	1 د		2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	
	20 د	--		--	--	20 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						2 د 3 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السابع

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/2/17

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/ التاسعة عشر

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	%85-80	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	5 د	--		4	3	5 د	التمرين رقم (8) ملحق (6)	
	3 د	--		4	3	3 د	التمرين رقم (11) ملحق (6)	
	4 د	1 د		2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	
	4 د	--		4	3	4 د	التمرين رقم (6) ملحق (6)	
	20 د	--		--	--	20 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السابع

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/2/18

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/العشرون

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	6 د	1د	%65-60	2	--	5 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (4) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	2 د	--		3	2	2 د	التمرين رقم (6) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (9) ملحق (6)	
	10 د	--		--	--	10 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع السابع

اليوم الثالث/السبت

التاريخ 2011/2/19

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت /60 د

الوحدة/الحادية والعشرون

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	85-80%	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (7) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (2) ملحق (6)	
	4 د	1 د	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)		
	20 د	--	---	--	--	20 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتلك

الملعب /ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثامن

اليوم الأول/الخميس

التاريخ 2011/2/24

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثانية والعشرون

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	80-85%	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	6 د	--		4	3	3 د	التمرين رقم (11) ملحق (6)	
	6 د	--		3	3	6 د	التمرين رقم (5) ملحق (6)	
	4 د	1 د	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)		
	20 د	--	--	--	--	20 د	التمرين رقم (10) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثامن

اليوم الثاني/الجمعة

التاريخ 2011/2/25

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الثالثة والعشرون

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	6 د	1 د	60-65%	2	--	5 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	3 د	--		3	2	3 د	التمرين رقم (11) ملحق (6)	
	3 د	--		3	2	3 د	التمرين رقم (7) ملحق (6)	
	3 د	--		3	2	3 د	التمرين رقم (3) ملحق (6)	
	25 د	--	---	--	--	25 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

مفردات الوحدة التدريبية بأسلوب الفارتلك

الملعب/ ملعب نادي ديالى الرياضي

الأسبوع الثامن

اليوم الثالث /السبت

التاريخ 2011/2/26

الأهداف التعليمية تطوير السرعة وتحمل السرعة

تطوير المناولة والدرجة والتهديف

الأهداف التربوية التعاون فيما بين اللاعبين

الوقت/60 د

الوحدة/الرابعة والعشرون

الملاحظات	الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين التمارين	مستوى الشدة	التكرار	المجاميع	زمن التمرين	التمارين	القسم
						10 د 5 د	الإحماء العام الإحماء الخاص باستعمال الكرات	التحضيرى 15 دقيقة
الراحة بين التمارين مشي خفيف	4 د	1 د	85-80%	2	--	3 د	التمرين رقم (12) ملحق (6)	الرئيس 40 دقيقة
	3 د	--		3	3	3 د	التمرين رقم (6) ملحق (6)	
	3 د	--		3	2	3 د	التمرين رقم (3) ملحق (6)	
	30 د	--	---	--	--	30 د	التمرين رقم (13) ملحق (6)	
						3 د 2 د	هرولة خفيفة تمارين تهدئة واسترخاء	الختامي 5 دقائق

The Effect of Suggested Training Curriculum “far talk “ To develop some basic skills and its relation in reducing the incorrect technical performance in football

study by ◌
Muthana S. AlKhazrajy

Supervised by ◌
PhD Nadhum K. Jawad

Abstract

The study comprised five chapters :

Chapter One :

This chapter included the introduction of the study and its importance . the writer also talks about the science of sport training as a basic science to improve the level of sport games in general and especially football besides clarifying the importance of sport methods, means and styles the far-talk training style has been emphasized for its great positive impact on the readiness of the player which is represented by basically the physical aspect to improve other aspects like (skilful , technical , planning and Psychological) aspects.

The importance of the study is found in the studying the far-talk exercises and its affect on developing some basic skills in football and maintaining the good technical performance all the time of the match

The problem of the Study

In order to improve the level of football game there should be good planning for the training programs which are based on the high level scientific bases and preparing the players thoroughly especially in the physical aspect which is depended on to develop the other aspects and developing the performance level of the players .It is noticed that there is weakness and slow in performing the level of the basic technical skills in the last (12-15 minutes) thus it is very difficult for the players to perform the technical jobs besides the appearance of tiresome signs which are to be reflected in winning the match.

The researcher aimed at :

- Recognizing the effect of far talk training style in developing the skills and the technical performance of the players .
- Recognizing the differences between the control and experimental groups in the variables of the study.

The researcher assumed that:

- There are differences with incorporeal relation between the two tests in the kinetic tests and the technical performance for the priority of the post test and the experimental group.
- There are differences with incorporeal relation in the post test between the control and experimental groups in the kinetic tests and the technical performance for the priority of the experimental group.

Domains of the Study:

- Human Domain: Players of Diyala football club under (17-18)
- Place Domain : Diyala Sport Club Stadium
- Time Domain : The period from 20\10 \2010 until 20\7 \2011

Chapter Two :

Reviewing the Literature and theoretical studies:

This chapter included the theoretical and similar studies . As for the theoretical studies the researcher tackled : the importance

and types of the training methods, the far-talk concept and importance , the concept of the skill and importance ,types and divisions of basic skills in football and the features of the successful team performance .

While the similar and past studies included :

Chapter Three

Procedures of the study

The researcher used the experimental method on the sample of (20) players divided into two groups (10) for the experimental group and (10) for the control group . The researcher used the means , tools ,tests and the pilot experiment beside the statistical means.

Chapter Four :

This chapter included the displaying ,analyzing and discussing the results achieved by Man Wetny test, Wilcockson test, the Y value and the reference level of the two tests results and of the two groups to achieve the aims of the study .

Chapter Five :

This chapter included the conclusions and recommendations of the study.

Conclusions:

- The training in the far- talk style results in developing the technical level of performance and delaying the appearance of tiresome for the players.
- There is development in the psychological aspects for the group trained with far- talk style which resulted in the increase of self defense and the high spirit for the players.
- It is noted that the far – talk training style affects in reducing the mistakes in the skilful and technical performance.

Recommendations:

- + The necessity of emphasizing on the use of far-talk training because it develops speed and speed endurance which are the most needful things for the player in the match to maintain the level of the physical fitness , beside the technical and planning level in the match .
- + Depending on academic coaches and scientific staff specialized in the training process, beside depending on specialized physical fitness trainers.
- + The necessity of coaches participating for the juniors and young of the age levels in the developing training courses to know the latest developments generally and the far – talk training style.