

تأثير أسلوب تدريب الفارتلك المقتن في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالات

م.م. مهاجر سامي

جامعة المستنصرية _ كلية التربية الاساسية

muhaier-96@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/9/11

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب الفارتلك المقتن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب الفارتلك المقتن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الاساسية لأفراد عينة البحث.

ولتحقيق الهدف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الإختبار القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) والبالغ عددها (6) أندية إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (العلوم والتكنولوجيا) و البالغ عددهم (20) لاعباً واتم اختيار (12) لاعباً يمثلون العينة التجربة الرئيسة بعد استبعاد (4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع، وكذلك استبعاد حراس المرمى وعددهم (3)، وبذلك ستمثل العينة (18,18%) من مجتمع البحث، وقام الباحث بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وقد استنتج الباحث الى إن التمارينات الخاصة بأسلوب الفارتلك المقتن ادى الى تطوير تحمل السرعة والسرعة الانتقالية، وإن لتطور السرعة الانتقالية اثر في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، وإن نوعية التمارين وطريقة اخراجها كان له واقع نفسي جيد لدى افراد العينة مما زاد من حماسة اللاعبين ورفع معنوياتهم عند تنفيذ التمارين.

الكلمات المفتاحية: تدريب الفارتلك المقتن، السرعة الانتقالية، كرة قدم صالات

The effect of the standardized fartlek training method in developing transitional speed and some basic skills for indoor soccer players

M. Muhajer Sami

Al-Mustansiriya University – College of Basic Education

muhajer-96@uomustansiriyah.edu.iq

Date of receipt of the research 9/11/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

The research aims to prepare exercises using the standardized fartlek method to develop transitional speed and some basic skills for indoor soccer players, and to identify the effect of exercises specific to the standardized fartlek method to develop transitional speed and some basic skills for individuals in the research sample.

To achieve the goal, the researcher used the experimental method with a pre- and post-test to suit it) with the research problem, and the research community consisted of players from Baghdad clubs participating in the Iraqi Premier League in indoor football for the season (2023-2024), which numbered (6) clubs. The sample was chosen intentionally, and they are the players of the (Science and Technology) Club, numbering (20) players. (12) players were chosen to represent the main experimental sample after randomly excluding (4) players as a survey sample, as well as excluding goalkeepers, numbering (3), and thus the sample will represent (18.18%) of the research community. (The researcher conducted the pre- and post-test for the research sample members, and appropriate statistical treatments were conducted). The researcher concluded that "the exercises specific to the standardized fartlek method led to the development of speed endurance and transitional speed", and that the development of transitional speed had an impact on the development of some basic skills in indoor football, and that the variety of exercises and the way they were produced had a good psychological reality among the sample members. Which increased the enthusiasm of the players and raised their morale when performing the exercises.

Keywords: Standardized fartlek training, transition speed. Futsal

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ان الاهتمام بالرياضي من ناحية التطور البدني والمهاري والوظيفي أدى الى ايجاد الطرق والاساليب والوسائل التدريبية المتنوعة التي اعتمدت على التشويق والاثارة والجهد العالي والتغير في نمط التدريب والخروج عن التدريبات التقليدية، وان استخدام اساليب التدريب يهدف الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وصولا الى تحقيق مستويات عالية في الانجاز .

وان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب التي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع وتعد من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في دول العالم المختلفة إذ يمكن ممارستها في ساحات أو قاعات صغيرة سواء كانت داخلية أم خارجية ، لذلك تتطلب هذه اللعبة من اللاعب أن يتمتع بقدرات بدنية ومهارية ووظيفية، لأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة تحتم على اللاعب أن يتمتع بمستوى عالٍ من المهارة إذ تعد المهارات في كرة القدم للصالات العمود الفقري للعبة ومن أهم المميزات التي يجب أن يمتلكها اللاعب فهي العامل المؤثر والفعال الذي يستطيع به اللاعب مواجهة الصعوبات والمحاولات كافة التي يتعرض لها أثناء المباراة، فضلاً عن الحاجة إلى القدرات بدنية ووظيفية إذ أن لاعب كرة القدم للصالات لا بد وأن يمتلك قدرات بدنية ووظيفية ذات مستوى عالٍ لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة والاستمرار في اللعب حتى نهاية المباراة ، ولكي تساعد اللاعب في تطبيق الواجبات التكتيكية داخل الميدان فاللاعبين الذين يتمتعون بقدرات بدنية ووظيفية ومهارات أساسية عالية المستوى يكونوا أكثر قدرة على تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء المباراة ويوفرون لمدرّبهم فرصاً أوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب للوصول إلى الهدف المنشود . فامتلاكها يعني القدرة على تحقيق الفوز في المباراة وفقدانها قد يؤدي الى خسارة المباراة .

وهنا تكمن أهمية البحث في تمارينات خاصة اعتمدتها الباحثة بأسلوب الفار تلك المقنن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم للصالات، وهي عبارة عن تمارينات متنوعة ومقاربة لأداء اللاعب في أثناء المباراة، وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في لعبة كرة القدم للصالات.

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب الجماعية التي يتطلب من لاعبيها إعداداً شاملاً في جميع الجوانب البدنية والمهارية فضلاً عن الخطئية والنفسية والتربوية وهذا يتم من خلال وضع مناهج تدريبية لأجل تطوير اللاعبين ورفع كفاءتهم وإمكانياتهم.

إن طبيعة كرة القدم للصالات تحتم على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد وكذلك القيام بحركات عدة ومتنوعة وأكثرها ذات طابع سريع ومفاجئ، فضلاً عن الوقت الذي تستغرقه المباراة هو (40) دقيقة أو أكثر من ذلك بواقع شوطين وصغر الملعب الذي يتطلب من اللاعب بذل مجهود كبير إذ إن بعض اللاعبين يظهر عليهم التعب ولا سيما في الأوقات الأخيرة من المباراة مما ينعكس على الأداء المهاري والتنفيذ الخطئي لكون اللعبة تمتاز باللعب السريع المتواصل من لحظة السيطرة على الكرة

وبدء الهجوم الى لحظة التهديد والرجوع بسرعة الى المناطق الدفاعية لمنع الفريق المنافس من التسجيل، اذ تكون الشدة ما بين القصى وشبه القصى، وأن تطوير السرعة الانتقالية بأسلوب الفارتلك المقنن لم يتم الاهتمام به كثيراً من قبل المدربين، وكذلك لم يتم دراسة تأثير أسلوب الفارتلك المقنن في تطوير المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية).

ومن هنا جاءت مشكلة البحث ورغبة الباحث بوضع تمارين خاصة بأسلوب الفارتلك المقنن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات .

3-1 اهداف البحث:

- ❖ اعداد تمارين بأسلوب الفارتلك المقنن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات.
- ❖ التعرف على تأثير التمارين الخاصة بأسلوب الفارتلك المقنن لتطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية لإفراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات.

5-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) .

2-4-1 المجال الزمني: من (2024/3/2) ولغاية (2024/5/4).

3-4-1 المجال المكاني: قاعة وسام المجد_ بغداد_ اليرموك ..

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم (2023 – 2024) والبالغ عددها (6) أندية إذ تم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي (العلوم والتكنولوجيا) و البالغ عددهم (20) لاعباً و تم اختيار (12) لاعباً يمثلون العينة التجربة الرئيسة بعد استبعاد (4) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاع، وكذلك استبعاد حراس المرمى وعددهم (3)، وبذلك ستمثل العينة (18,18%) من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.

- استمارة الفحص. التجربة الاستطلاعية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت). الاختبارات والقياس.

3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

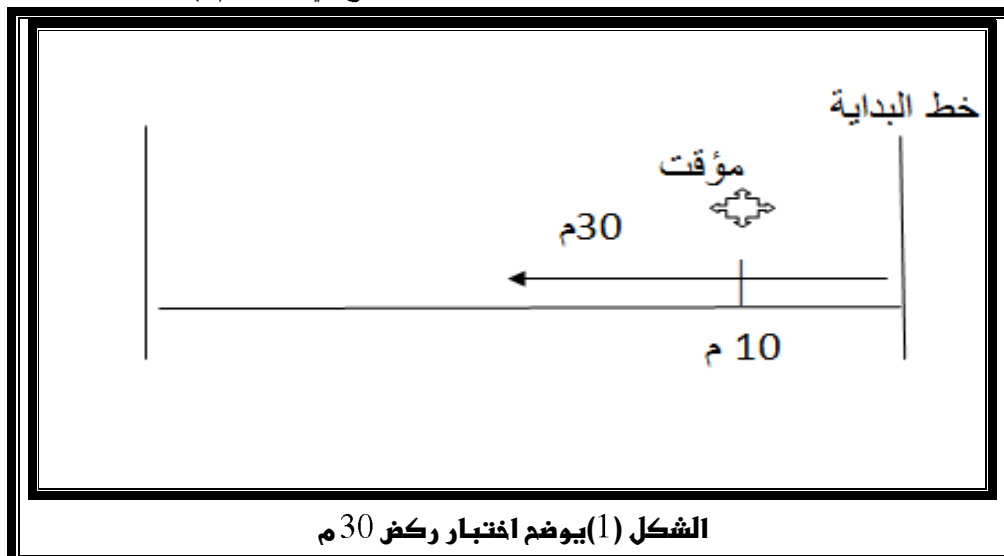
- كرات قدم خاصة للخماسي قانونية عدد (10) .
- صافرة حكام عدد (3) .
- ساعة توقيت.
- شواخص بلاستيكية عدد (12) .
- موانع بارتفاعات مختلفة عدد (10).
- سلالم عدد (2) .
- هدف صغير بأبعاد مختلفة عدد (1) .
- شريط قياس مصنوع من القماش نوع صيني .
- حبال مختلفة الطول .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبار المستخدمة في البحث:

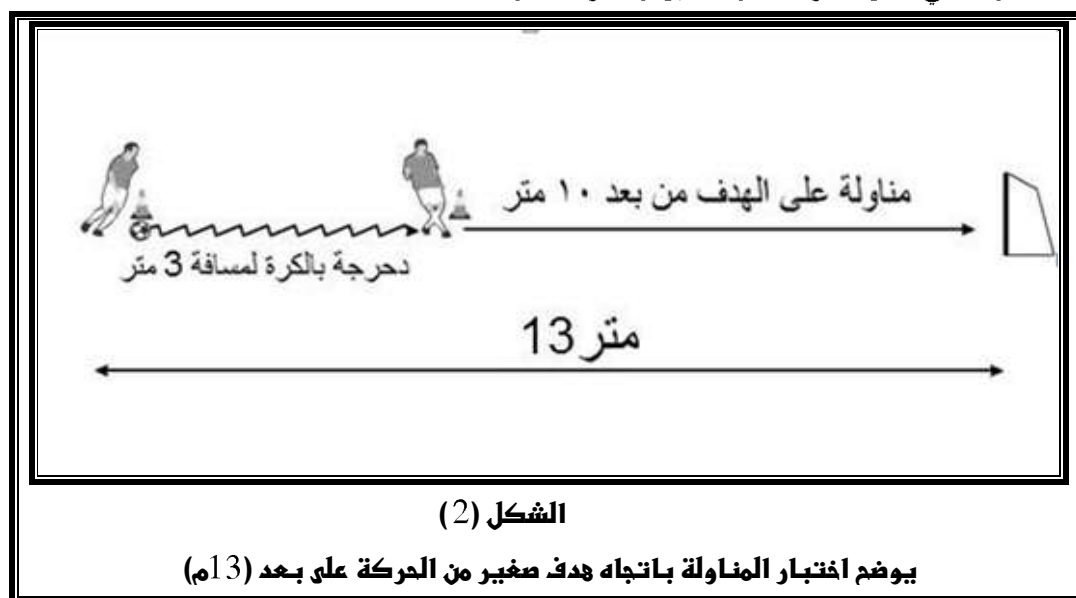
أولاً/ ركض مسافة (30م). (محمد صبحي حسنين ، 2001).

- ❖ **اسم الاختبار:** اختبار ركض مسافة (30م).
- ❖ **الغرض من الاختبار :** قياس السرعة الانتقالية.
- ❖ **الأدوات المستخدمة :** طريق ركض، ساعة إيقاف، تحديد خط البدء.
- ❖ **وصف الأداء :** خطان متوازيان المسافة بينهما (30) م يحدد احدهما كخط للبدء والآخر للنهاية ، من وضع الاستعداد خلف خط النهاية يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء وعند وصول اللاعبين الى مسافة 10 م يقوم احد فريق العمل بإعطاء اشارة للموقت لتشغيل الساعة وحساب الزمن وذلك من اجل حساب السرعة القصوى للاعب وكما موضح في الشكل (1).



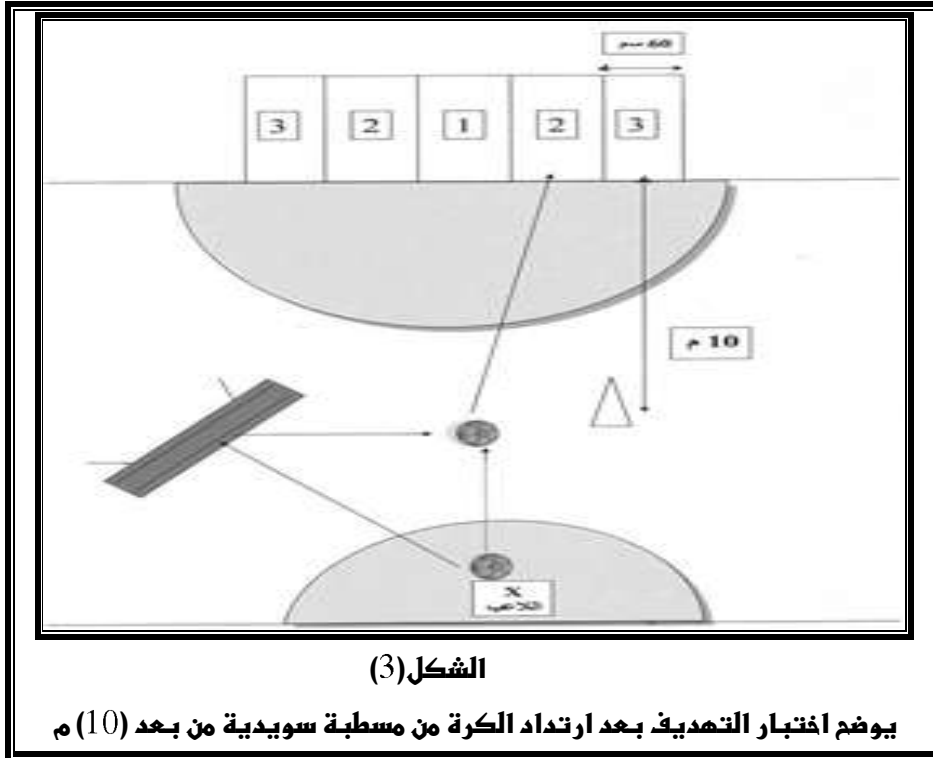
ثانياً/ اختبار المناولة (رعد حسين حمزة ، 1999 ، 9).

- ❖ **اسم الاختبار:** اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م).
- ❖ **الغرض من الاختبار:** قياس دقة المناولة من الحركة.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** شواخص عدد (2)، كرة قدم، شريط قياس، هدف صغير أبعاده كالاتي: (120 x 68 سم).
- ❖ **وصف الأداء:** يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (13م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (3) متر ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف من على بعد (10) متر كما مبين في الشكل (2).
- ❖ **التسجيل:** تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

**ثالثاً/ اختبار التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م (وميض شامل كامل، 2012، 69).**

- ❖ **اسم الاختبار:** التهديف بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م.
- ❖ **الغرض من الاختبار:** قياس دقة التهديف.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** كرة خاصة بكرة القدم للصالات، مسطبة سويدية بطول (3) م وارتفاع (50) سم، هدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام، صافرة، استمارة تسجيل.

- ❖ **وصف الأداء :** يقف المختبر ومعه الكرة عند خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة إلى المسطبة التي تكون بشكل جانبي يسمح بأرجاع الكرة وتهيئتها للمختبر عند شاخص يبعد (10) م عن المرمى بعدها يقوم بالتهديف على هدف مقسم بدرجات كما في الشكل (3).
- ❖ **التسجيل:** تعطى للمختبر (3) محاولات وتحتسب الدرجة حسب موقع دخول الكرة.



3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين من مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (4) لاعبين في يوم السبت الموافق 2024/3/2 في الساعة الثالثة عصرا، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم وإستجابتهم لها.
- معرفة ما تواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الاختبارات.
- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

4-4-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم (الأربعاء) المصادف 2024/3/6 ، وعلى ملعب نادي العلوم والتكنولوجيا الرياضي بكرة القدم للصالات فضلاً عن تهيئة جميع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بالاختبارات .

5-4-3 التجربة الرئيسة :

قام الباحث بتطبيق التمرينات الخاصة بأسلوب الفارتلك المقنن للمدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/1.

- ❖ مدة التمرينات بالأسابيع (8) أسابيع .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلي: 16 وحدة.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (2) وحدات.
- ❖ أيام التدريب الأسبوعية السبت_الاثنين.
- ❖ تعطى تمرينات الفارتلك المقنن في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- ❖ زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (90 _ 120) دقيقة.
- ❖ الزمن الكلي لتمرينات السرعة الانتقالية (الحجم) بالدقائق (74.12 د) .
- ❖ زمن تمرينات الفارتلك المقنن للسرعة الانتقالية في الوحدة التدريبية تتراوح بين (7.30 - 12.18) دقيقة.
- ❖ فترات الراحة بين تكرار وآخر (1-4) في السرعة الانتقالية.
- ❖ تعطى تمرينات الفارتلك المقنن لتطوير السرعة الانتقالية في بداية القسم الرئيسي .
- ❖ الزمن الكلي لتمرينات لتحمل السرعة (الحجم) بالدقائق (115.30 د) .
- ❖ تم اعتماد الشدة على معدل ضربات القلب ما بين 175_190 ض/د.

6-4-3 الاختبارات البعيدة :

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعيدة، في يوم السبت الموافق (2024/5/4) وعلى ملعب نادي العلوم والتكنولوجيا الرياضي بكرة القدم للصالات وقد تم الاختبار بإشراف الباحث و فريق العمل المساعد.

6-3 الوسائل الاحصائي**استخدم الباحث النظم الاحصائية الآتية:**

❖ الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) للحصول على الآتي:

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى لافراد عينة البحث

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
اختبار السرعة الانتقالية ركض (30) م	4.569	0.375	3.578	0.234	9.536	0.00	معنوي
المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة	5.375	1.061	8.250	0.886	8.205	0.00	معنوي
اختبار التهديف	5.250	0.886	8.000	0.756	8.775	0.000	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)							

من خلال الجدول (1) يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار السرعة الانتقالية (30م) ولصالح الاختبار البعدى ويعود سبب ذلك الى التدريب المبرمج والمتدرج في الشدة الذي اتبعه الباحث في الوحدات التدريبية والذي ادى الى تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين ومستواهم البدني بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة القدم للصالات وهذا ما أشار إليه (ريسان خريط، 1997، 481) بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"، اذ ان التدريب على اساس علمية في اعطاء حمل بدني يحتوي على مكونات الحمل الثلاث من (شدة وحجم وراحة) والتي تتناسب مع قابليات اللاعبين يعمل على تطوير قدرات اجهزتهم الحيوية والوظائف المختلفة التي تقوم بها والتغيرات التي تطرأ عليها وبالتالي تؤثر على ادائهم البدني والمهاري.

"وان عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى اعداد الرياضي اعداداً كاملاً من جميع النواحي ودفعه للوصول الى المستويات العالية من خلال الاستعانة بالحمل البدني" (حمدي عبد المنعم، محمد عبد المفتي، 1999، 36).

كما أن لفعالية المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب الفارتك المقنن دور مهم في الحصول على نتائج معنوية في تطوير السرعة الانتقالية والتي لها دور مهم وأساسي في لعبة كرة القدم للصالات ، فضلاً عن المدة الزمنية التي تم فيها تطبيق المنهج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الاحسن وان معظم التغييرات الناتجة عند التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع .

وفي اختبار المناولة من الدرجة تبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وفي الاختبار البعدى ، وتعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين المستخدمة بأسلوب الفارتك المقنن التي وضعتها الباحث وكذلك التزام اللاعبين في تنفيذها ودور المدرب في شرح

وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كأن لها الأثر الفعال والإيجابي على تحسن مستوى دقة المناولة، إذ أن الأساليب المستخدمة في تدريب الصفة البدنية مع المهارات والشدد التدريبية وتكرار التمرينات كأن لها الأثر البالغ في تطور مستوى افراد العينة إذ أن تطور المستوى البدني له دور أساسي في تطور المهارات وهذا ما أكدته (كاظم الربيعي وموفق المولى، 1988، 23) "إذ أن التطور العام للجسم من الناحية المورفولوجيا والوظيفية إذ يعد هذا التطور الأساسي في العملية التدريبية أن الشمولية لا تركز على التحكم بالكره والتكتيك الجيد فقط ولكن قبل كل شيء تركز على النشاط الفعال للأجهزة الداخلية والإسهام الفعال للجهاز العصبي المركزي والمحيطي اللذان يتطلبان التحضير الشامل".

اما اختبار التهديد بعد ارتداد الكرة من مسطبة سويدية من بعد (10) م تبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين التي أعدها الباحث باعتماد بأسلوب التدريب الفارتلك المقنن والتركيز على تنمية التهديد من الحركة و إتباع الباحث الأساليب العلمية والمدرسة في تصميم التمرينات ومراعاة تدريبات التهديد بها ولما لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية ومهارة التهديد بصورة خاصة وهذا ما أكدته (صباح رضا وآخرون، 1991، 278) إذ أن كرة القدم الحديثة تلازم اللاعبين أن يكونوا على درجة إعداد عالية من المهارة لكون اغلب المهارات الفنية تنفذ من الحركة وبأقصى سرعه وهذا يتطلب قابليه بدنيه عالية في تنفيذ المهارات ويتضح هذا بشكل جلي عند مشاركة لاعب معروف بامتلاكه المهارات الفنية العالية ولكنه غير لائق بشكل كامل من الناحية البدنية فتراه ينفذ المهارة ولكن لا يستطيع أنهاءها بالشكل المطلوب .

كما أن مناسبة التمرينات مع مستوى العينة لها أثر في تطور المستوى وقد أكد (حنفي محمود مختار، 1998، 46) بأن اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات، وكذلك أن التنوع والتغيير في التدريبات يعمل على إبعاد الملل عن اللاعبين وبالتالي زيادة رغبة المجموعة على التمرين إذ ذكر (الصفار، 1988، 94) عند ما يريد المدرب تحقيق هدف من أهداف الوحدة التدريبية عليه أن يسلك طرائق وأساليب مختلفة لتحقيق الغرض إذ ليس من السليم أن يبقى المدرب مطبقاً لطريقه واحده فقط لتطوير ناحية معينة وأن الاستعانة بالطرائق المختلفة والتنوع في التمارين التي تحقق هدفاً هو التشويق والابتعاد عن الملل.

كما أخذ الباحث بنظر الاعتبار التدرج عند وضع التمارين الذي كونه أحد مبادئ التدريب الرياضي وتوظيف العملية التدريبية توظيفاً أدى إلى الحصول على النتائج في الاختبار البعدي، لذلك فأن مبدأ التدرج المستخدم في عمليات بناء القابليات البدنية وتطويرها والمهارات الحركية عند الرياضي يرتبط بشكل وثيق مع مبدأ التكرار (باسل عبد المهدي، 2006، 20)، كذلك فأن التكرار يطور المهارة ولا نعني التكرار الذي يؤدي على وتيرة واحدة وحدوث الملل للاعب بل التكرار الصحيح والمتنوع بما يعزز من عملية إتقان تفاصيل المهارة دون بذل الكثير من الجهد.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- مما عرض من النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- إن التمرينات الخاصة بأسلوب الفارتلك المقنن ادى الى تطوير تحمل السرعة والسرعة الانتقالية.

- إن لتطور السرعة الانتقالية اثر في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.
- ان نوعية التمارين وطريقة اخراجها كان له واقع نفسي جيد لدى افراد العينة مما زاد من حماسة اللاعبين ورفع معنوياتهم عند تنفيذ التمارين.

2-5 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين باستخدام أسلوب الفارتلك المقنن في تطوير السرعة الانتقالية .
- ضرورة استخدام الاسلوب العلمي في تدريب السرعة الانتقالية خاصة بعد بيان اهميتهما في تطوير المهارات الاساسية بالنسبة للاعب كرة القدم للصالات.
- التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في رفع الاحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع عمر اللاعب لتلافي حدوث الاصابات .

المصادر:

- باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط2 ، بغداد ، ب ط ، 2006 .
- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1999 .
- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
- رعد حسين حمزة : أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1988م.
- سامي الصفار وآخرون : كرة قدم ، ج 2، ط2 ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 .
- صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
- صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- كاظم الربيعي وموفق المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- وميض شامل كامل : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، اطروحة الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 .