



## تدريبات الفارتلك بطريقتين مختلفتين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والنواحي الوظيفية لعضلة القلب للاعبين كرة القدم الشباب

### Fartlek exercises in two different ways to develop some special physical abilities and functional aspects of the heart muscle for young football players

مدرس دكتور علي محمد جابر

[ali.mohammed@uobasrah.edu.iq](mailto:ali.mohammed@uobasrah.edu.iq)

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

#### الملخص

يهدف البحث إلى دراسة تأثير تدريبات الفارتلك بطريقتين مختلفتين على التكيف البدني والوظيفي للاعبين كرة القدم، مع التركيز على تحسين كفاءة عضلة القلب ودورها في مقاومة التعب أثناء المباراة. تعتمد الدراسة على قياس الفروق البدنية والوظيفية قبل وبعد تطبيق المنهاج التدريبي، لتحديد مدى فاعلية هذه التدريبات في تحسين الأداء الرياضي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على لاعبي نادي نفط البصرة المشارك في دوري المحترفين العراقي للموسم 2024-2025 والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم استخدام الاختبارات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث المبجوثه.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الفارتلك – القدرات البدنية – النواحي الوظيفية – عضلة القلب

#### ABSTRACT

This study aims to investigate the effects of two different methods of Fartlek training on the physical and functional adaptation of young football players, with a particular focus on improving cardiac muscle efficiency and its role in fatigue resistance during matches. The research examines physical and physiological differences before and after implementing the training program to determine the effectiveness of these methods in enhancing athletic performance. The sample was deliberately selected from the players of the Naft Al-Basra Football Club, participating in the Iraqi Professional

League for the 2024–2025 season, with a total of 24 players. Specific tests and measurements related to the studied variables were utilized to assess the outcomes.

#### ١- التعريف بالبحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الأساليب التدريبية من أهم العوامل لنجاح الفرق الرياضية وتقدم مستواهم نحو الأفضل بدنياً ومهارياً ووظيفياً وتعد أساساً قوياً لإنجاح العملية التدريبية مما حدى بالباحثين والخبراء بالتقصي من أجل إيجاد انسب وأفضل تلك الأساليب التدريبية

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المجهودات البدنية المتغيرة والشديدة على اللاعبين الذين لا بد من استخدام تدريبات مشابهة للتحركات التي تحدث في المباراة وما تتطلبه من تكيفات وظيفية لإنجاح أدائه أثناء المباراة من تحمل أعباء جهد المباراة التي تكون ذات طابع هوائي ولا هوائي أثناء المباراة وهذا ما نجده باستخدام تدريبات الفارتك التي تكون ذات مجهودات بدنية مختلفة وهي تساعد اللاعب على رفع المستوى البدني والوظيفي لهم , ولا سيما عضلة القلب التي تعد من المؤشرات الفسيولوجية المهمة في مواصلة الأداء وتحقيق الانجاز لهم كون هذه العضلة تبين لنا مستوى كفاءة اللاعب وظيفياً من خلال مقاومة التعب وتأمين الدم باستمرار للعضلات العاملة إذ نلاحظ هبوط أو إخلال بمستوى الاداء نتيجة الجهد أو التعب الواقع عليه بسبب مجهودات المباراة العالية من تحركات دفاعية وهجومية ، وهذا يدل على عدم تكيفه وظيفياً مع المجهود البدني لبعض الصفات كالتحمل العام أو الخاص والسرعة الانتقالية وغيرها وبالتالي يعطي لنا دليلاً دور القدرات الهوائية واللاهوائية في الانجاز للاعبين خلال المباراة من خلال تسليط الضوء بتدريبات تحاكي وتشابه ادائه في المباراة من تحركات سريعة وذات تحمل بالاداء , ومن هنا تكمن أهمية البحث في دور تدريبات الفارتك بطريقتين مختلفتين في التكيف البدني والوظيفي للاعبين وما اثرها في رفع المستوى البدني فضلاً عن أثبات مدى أهمية هذه التدريبات وباي طريقة تكون أكثر تكيفاً وانسجاماً مع متطلبات اللعبة بدنياً ووظيفياً.

##### 2-1 مشكلة البحث

بما ان لعبة كرة القدم لها الخصوصية في الاعداد والمحافظة عليه طيلة الموسم التدريبي للاعبين مستخدم المدرب شتى الطرائق والاساليب التدريبية المعروفة او ابتكار ما هو جديد ومفيد من تلك الوسائل التي تكون من مناسبة لتدريب اللاعبين مراعيًا التغيرات الوظيفية وكيفية احداث التكيف لها ولا سيما عضلة القلب والتي تكون من اهم العضلات الوظيفية التي تبين الاستجابات والتكيفات الحاصلة باستخدام هذه التدريبات سواء كانت هذه التدريبات ملائمة ومنسجمة ام غير ذلك, وهذا ما سوف يتم

ايجاده من خلال تدريبات الفارتلك للاعبين ، اذ نلاحظ ظهور أعراض التعب وضعف المستوى المهاري والخططي عند بعض اللاعبين وخاصة بالفترات الزمنية الأخيرة من شوطي المباراة وقد يعزى السبب من قبل المدرب إلى ضعف في التحمل لدى اللاعبين او بسبب ظروف المنافسة ، إلا انه قد يكون السبب ضعف او إخلال وظيفي في امدادات عضلة القلب للدم للعضلات العاملة التي تؤمن حاجة خلايا الجسم بالدم ويكون ذلك بسبب عدم استخدام تدريبات أكثر مشابهة وانسجام مع حركات اللاعبين كالتحركات السريعة والمتغيرة مع الجري المستمر بطول وعرض الملعب وغيرها وعلية ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة في عدم استخدام تدريبات اكثر ملائمة للتحركات اللاعبين اثناء المباراة من خلال تدريبات الفارتلك بطريقتين مختلفتين بالمستمر والفتري ومعرفة دورها في رفع المستوى البدني والوظيفي لعضلة القلب من قبل مدربي كرة القدم فضلاً عن تأثير هذه التدريبات على الاداء البدني.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات بالفارتلك للاعبين كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات قبل وبعد المنهاج للقدرات البدنية الخاصة وللمجموعتين التجريبيتين.
- 3- التعرف على قياس بعض النواحي الوظيفية لعضلة القلب لقبل وبعد المنهاج وللمجموعتين التجريبيتين
- 4- التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات بعد المنهاج بين المجموعتين التجريبيتين للمتغيرات قيد الدراسة .

### 4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالقدرات البدنية وللمجموعتين التجريبيتين .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لنواحي عضلة القلب وللمجموعتين التجريبيتين .
- 3- وجود فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين بالمتغيرات قيد الدراسة .

### 5-1 مجالات البحث

1-105 المجال البشري / لاعبي شباب نادي نبط البصرة بكرة القدم

1-5-2 المجال المكاني / ملعب نادي نفط البصرة

1-5-3 المجال الزمني / للفترة من 10 / 12 / 2024 لغاية 15 / 2 / 2025

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على لاعبي نادي نفط البصرة المشارك في دوري الممتاز العراقي للموسم 2024-2025 والبالغ عددهم (24) لاعباً من أصل (30) لاعباً بعد أن تم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (4) حراس مرمى ( 2 ) لاعبان للإصابة وبذلك أصبحت العينة تمثل نسبة (80%) من المجتمع الأصل ، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عشوائياً عن طريق القرعة ولكل مجموعة (12) لاعب المجموعة الأولى والتي تنفذ تدريبات الفارتك بطريقة المستمر والمجموعة الثانية بطريقة الفترتي ، قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات

(الطول -الوزن-العمر-العمر التدريبي) للمجموعتين التجريبيية والضابطة.

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة الثانية			المجموعة الأولى			المتغيرات
		خ%	ع	س	خ%	ع	س	
عشوائي	1,15	2,1%	3,8	174,7	2,5%	4,5	176,2	الطول / سم
عشوائي	1,6	3,2%	2,3	71,3	4,2%	3,06	72,8	الوزن/ كغم
عشوائي	0,98	9,7%	1,8	18,5	13,04%	2,4	18,4	العمر/ سنة
عشوائي	0,83	21,4%	0,88	4,1	28%	1,3	4,4	العمر التدريبي/سنة

قيمة (T) الجدولية (2,02) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05)

3-2 وسائل جمع المعلومات وادوات واجهزة البحث

1- المصادر العربية والاجنبية

2- الاختبارات المستخدمة

3-جهاز قياس وظائف عضلة القلب (ايزفلو)

#### 4-ميزان طبي

#### 4-2 إجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-2 الاختبارات البدنية المستخدمة

#### اولاً/ اختبار التحمل

اختبار الجري لمسافة 3000 متر (كاظم جابر امير 1997 : 137)

الادوات : مضمار – ساعة توقيت

وصف الاختبار: يقوم المختبر بالوقوف من على خط البداية وعند سماع اشارة البدء الجري لقطع

المسافة المحددة 3000م

التسجيل: يتم احتساب الزمن

ثانياً/ اختبار التحمل الاداء

اختبار المحطات المتتالية ( طه إسماعيل 1989 : 250 )

ثالثاً/ اختبار السرعة الانتقالية

اختبار ركض مسافة 50 متر من الوضع الطائر (مفتي إبراهيم 1995 : 223)

رابعاً/ اختبار تحمل السرعة

ثالثاً / اختبار الجري 180م المرتد ( زهير الخشاب 1999 : 134 )

#### 4-2القياسات الوظيفية المستخدمة

يتم قياس النبض للاعب بعد أدائه جهد بدني لاختبار التحمل (3000م) مباشرة بعد الانتهاء من الجهد

وعن طريق ربط المجسات والأقطاب الخاصة بجهاز (ايزوفلو) والذي يتم إعطاء القياس الخاص بعدد

نبضات القلب والضغط الدموي الانقباضي والانبساطي وحجم الضربة والناتج القلبي .

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 /12/ 2024 في ملعب نادي نفط البصرة الرياضي

وعلى ثلاثة لاعبين وكان الهدف من التجربة ما يلي:

1- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

2- التعرف على آلية إجراء الاختبارات المستخدمة وملائمتها للبيئة.

3- تعرف فريق العمل على طبيعة الاختبارات المستخدمة وإجراء تنفيذها

4- معرفة مدى ملائمة التمارين لبيئة البحث

#### 6-2 التجربة الرئيسية

#### 1-6-3 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/12/17 ولغاية 2024/12/20 وذلك قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي وكانت الاختبارات كما يلي:

اليوم الاول / اختبار المجموعة التجريبية الاولى لاختبار التحمل (3000متر) مع اخذ القياسات بعضلة القلب بعد الجهد مباشرة بربط جهاز الازوفلور

اليوم الثاني / اختبار المجموعة التجريبية الثانية لاختبار (3000متر) مع اخذ القياسات بعضلة القلب بعد الجهد مباشرة بربط جهاز الازوفلور

اليوم الثالث / اختبار المجموعة التجريبية الاولى للقدرات البدنية .

اليوم الرابع/ اختبار المجموعة التجريبية الثانية للقدرات البدنية .

## 2-6-2 المنهج التدريبي

تم تنفيذ المنهج التدريبي المقترح بتدريبات الفارتلك ولكلا الطريقتين التدريبيين يوم السبت الموافق

2024/12/21 ولغاية 2025/2/20 وبواقع شهران اي ( 8 ) دورات حمل اسبوعية .معتمداً بذلك على المصادر والمراجع والدراسات التطبيقية والتفاصيل التالية تبين طبيعة المنهجين التدريبيين المستخدمين:

1- اشتمل المنهجين التدريبيين على (24) وحدة تدريبية لكل منهج تدريبي وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع

2- تم تنفيذ المنهج التدريبي لكل طريقة تدريبية خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

3- تم مراعاة التدرج بالشدة خلال الدورات الصغرى وكذلك بين الوحدات التدريبية داخل الدورة الصغرى.

4- تم استخدام الشدة من (60-75%) لتدريبات الفارتلك بالتدريب المستمر وشدة (80-90%) لتدريبات الفارتلك بالتدريب الفترى.

4- تم استخدام الراحة بالاعتماد على النبض بعودته من 110-120 ض/د بين التكرارات في التدريب الفترى اما المستمر اعتماد على التغيير في سرعة تدريبات الفارتلك خلال المشي او الهرولة .

## 3-5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS اصدار 21

3- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي

## جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية لكلا المجموعتين التجريبتين

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	قبل المنهاج		بعد المنهاج		ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
المجموعة الأولى الفارتلك	3000م	دقيقة/ثا	13,16	1,8	11,22	0,94	4,4	معنوي
	تحمل الأداء	دقيقة/ثا	1,38	0,96	1,13	0,83	2,7	معنوي
	180 مرتد	ثا	56,42	0,33	51,63	0,17	30,9	معنوي
المجموعة الثانية الفارتلك الفرتري	الجري 50م	ثا	5,81	0,87	5,17	0,21	3,7	معنوي
	3000م	دقيقة/ثا	13,36	2,2	12,08	0,76	4,1	معنوي
	تحمل الأداء	دقيقة/ثا	1,33	1,13	1,19	0,97	3,7	معنوي
المجموعة الفارتلك الفرتري	180 مرتد	ثا	57,11	0,21	52,43	0,41	25,4	معنوي
	الجري 50م	ثا	5,78	0,29	5,33	0,16	2,9	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال جدول (2) يتضح لنا بان جميع قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من الجدولية البالغة (2,2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبتين ، ويعزو الباحث هذه المعنوية الى كون تدريبات الفارتلك المستخدمة وبطريقتين قد اتبعت الاسس العلمية في تشكيل الحمل الخاص بهذه التدريبات والتمارين المختارة التي تكون منسجمة مع هذه الطرائق التدريبية مما حقق تطوراً ايجابيا في القدرات البدنية الخاصة للاعبين وهذا ما يتفق مع محمد عثمان " ان البرنامج التدريبي الذي يراعي فيه مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبته للهدف الموضوع من اجله البرنامج، واستخدام الحمل التدريبي المقنن والمبني على اسس علمية والذي يتناسب مع كفاءة اللاعبين يؤدي الى الارتقاء بالمستوى الرياضي ( محمد عثمان : 45 - 46 ( 1990

## جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للنواحي الوظيفية لعضلة القلب لقبل وبعد المنهاج لكلا المجموعتين

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	قبل المنهاج		بعد المنهاج		ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
المجموعة الأولى الفارتلك	H.R	ض/د	58,71	2,3	54,84	1,77	5,07	معنوي
	P.P	ملم/ز	46,64	0,78	43,08	2,68	2,49	معنوي
	S.V	سم	4,16	0,53	5,08	0,61	3,53	معنوي

معنوي	80,13	8,12	9054,8	10,23	8706,2	مليتر.ملم. ز	C.W	المستمر
معنوي	2,05	0,92	12,07	1,59	13,3	ملم.ز	CIRC	المجموعة الثانية الفار تلك الفتري
معنوي	6,96	0,98	56,06	2,8	59,22	ض/د	H.R	
معنوي	4,9	1,04	45,6	0,62	47,43	ملم/ز	P.P	
معنوي	3,38	0,24	4,66	0,31	4,22	سم3	S.V	
معنوي	131,1	5,34	8987,6	9,04	8581,7	مليتر.ملم. ز	C.W	
معنوي	2,17	0,54	12,83	1,09	13,7	ملم.ز	CIRC	

قيمة (ت) الجدولية (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05)

ونفس ذلك إلى الانتظام بالتدريبات لفترة زمنية قد تصل إلى أكثر من شهرين بتدريبات نوعية وذات شدد متنوعة التي تساعد على تطوير النواحي الوظيفية للاعبين بفضل لجري المسافات معينة ومتغيرة الاداء التي هي بالتدريبات الفار تلك مما يؤدي الى احداث التكيف الخاص بعضلة القلب وهذا ما يؤكد عمار جاسم مسلم" إن الزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة هي انعكاس لمجموعة من المتغيرات الفسيولوجية الايجابية للتدريب المنظم (عمار جاسم 2009 : 79 )

أما سلمى نصار وآخرون فيرون" إن هناك نوعين من التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة التدريب الرياضي المنتظم أولهما تغيرات مورفولوجية وأهمها تضخم القلب وثانيها تغيرات فسيولوجية وأهمها انخفاض معدل النبض أثناء الراحة أو الجهد وزيادة الناتج القلبي وحجم الضربة أثناء الجهد البدني بحيث يتسم بالاقتصادية (سلمى نصار 1982 : 63 )

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القدرات البدنية البعدية

بين المجموعتين التجريبتين

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية الفتري		المجموعة التجريبية الأولى المستمر		وحدة القياس	الاختبار
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.7	0,76	12,08	0,94	11,22	دقيقه	3000م
غير معنوي	1.3	0,97	1,19	0,83	1,13	دقيقة/ثا	تحمل الأداء
غير معنوي	1.45	0,41	52.43	0,17	51,63	ثانية	180 مرتد
غير معنوي	1.7	0.16	5,33	0.21	5.17	ثانية	الجري 50م

من خلال جدول (4) نجد ان قيم كل من الجري (3000م) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) ويعزو الباحث سبب هذه المعنوية الحاصلة للمجموعة

التجريبية الاولى بالتدريب المستمر الى كون تدريبات الفارتلك تعمل على رفع قدرة التحمل للاعبين من خلال التحركات المتنوعة بالجري وبدون انقطاع بالاداء مما يؤدي الى تطوير هذه القدرات البدنية وبالتالي رفع قابلياتهم في هذه القدرات اثناء المباراة لما لها من تشابه من تنقلات اللاعبين الدفاعية والهجومية بالسرعة العالية الى الخفيفة وهذا ما وجناه فعلاً في تدريبات الفارتلك بالمستمر التي تؤمن راحة ايجابية (غير كاملة) عن طريق الهرولة الخفيفة او المشي لمسافة قليلة بالإضافة بالتنوع بشدة المجهود وهذا ما يؤكد حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني " تعطي أهمية لتطبيق الحمل المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى اللاعب والهدف من التدريب واختيار الراحة المناسبة وفي حالة إذا كان التدريب يهدف إلى تطوير وتحسين التحمل العام والخاص فيراعي استخدام الراحة الغير كاملة (حمدي عبد المنعم 1999 : 199 )

#### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياسات الوظيفية لعضلة القلب البعدية بين المجموعتين التجريبتين

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية الفترية		المجموعة التجريبية الاولى المستمر		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	2.8	0,98	56,06	1,77	54,84	ض/د	H.R
غير معنوي	1.8	1,04	45,6	2,68	43,08	ملم/ز	P.P
معنوي	4.2	0,24	4,66	0,61	5,08	سم3	S.V
معنوي	5.6	5,34	8987,6	8,12	9054,8	مليتر.م. م.ز	C.W
معنوي	3.9	0,54	12,83	0,92	12,07	ملم.ز	CIRC

من خلال جدول (5) نجد ان قيم (ت) لمحسوبة اكبر من الجدولة البالغة (2.2) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في النواحي الوظيفية لعضلة القلب ولصالح المجموعة التجريبية الاولى المستمر ويعزو الباحث السبب هو التغيير الحاصل بالشدد والارتفاع بالاداء الجري بلبين المسافات المعدة التي تساعد على تطوير ورفع القدرة الهوائية بشكل كبير للاعبين نتيجة تدريب الفارتلك لمدة زمنية والاعتماد عليه مما ساهم بارتفاع في كفاءة النواحي الوظيفية لهم مما يعني توفير الاوكسجين المطلوب للعضلات العاملة وهذا ما يتفق مع بسطويسي احمد " ان الفارتلك طريقة ذات تاثير ايجابي على تحسين القدرة الهوائية للاعب لما تتطلبه من مستلزمات خاصة ، وبذلك

فهي تستخدم لكل أنشطة التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية بصفة أساسية في مجال جري المسافات الطويلة وكرة القدم ( بسطويسي احمد 1999 : 102 )

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

- 1- إن لتدريبات الفارتلك بالمنهجين التدريبيين بالمستمر والفتري التأثير المباشر والايجابي في تطوير القدرات البدنية والنواحي الوظيفية لعضلة القلب .
- 2- أظهرت الدراسة بان كلا التدريبيين لا توجد بينهم فروق في القدرات البدنية وهذا يعني أن الطريقتين بالتدرب الفارتلك هما يعملان على تطوير وإكساب القدرات البدنية للاعبين كرة القدم.
- 3- ان تدريبات الفارتلك بالمستمر تساهم بشكل كبير بالارتقاء بالتحمل العام افضل من التدريبات الفارتلك بالفتري .
- 5- توصلت الدراسة إلى إن التدريب الفارتلك بالمستمر يؤدي إلى الارتقاء بمستوى المتغيرات الوظيفية لعضلة القلب أفضل من الفتري.
- 6- توصلت الدراسة بان عضلة القلب تتماشى مع تدريبات الفارتلك في رفع المستوى الوظيفي لها .

##### 2-4 التوصيات

- 1- اعتماد المنهجين التدريبيين المعدين من قبل الباحث في تدريب لاعبي كرة القدم .
- 2- يجب إمام مدربي كرة القدم بأهمية التدريب الفارتلك في جميع فترات الإعداد خلال الموسم التدريبي .
- 3- ضرورة الاستعانة بالقياسات التي توصل إليها الباحث خلال الدراسة لمعرفة مدى أهميتها للاعبين كرة القدم وخصوصا لعضلة القلب .
- 7- يجب إمام مدربي كرة القدم على التنوع بالأساليب التدريبية من خلال الدورات والمشاركات العلمية من قبل الكليات والاتحاد المركزي للعبة .

### المصادر العربية

- 1- بسطويسي احمد : اسس التدريب الرياضي ، القاهرة. دار الفكر العربي .1999.
- 2- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي ، القاهرة، جامعة حلوان، 1999.
- 3- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999.
- 4- سلمى نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، القاهرة، دار المعارف، 1982.
- 5- طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1989.
- 6- عمار جاسم مسلم : قلب الرياضي ، النجف، مطبعة ، 2009.
- 7- كاظم جابر امير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، الكويت، دار الخليج، 1997.
- 8- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكتيك-تدريب-تحكيم، الكويت، دار العلم، 1990.
- 9- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي .1995,

نماذج للمنهج التدريبي  
الأسبوع التدريبي /الأول

الشدة	حجم التدريب الكلي	التمرين	اليوم	القسم
%60	2000متر	الهرولة الخفيفه لمسافة 400 متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 150 متر ثم الهرولة الخفيفة لمسافة 300متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 200متر بعدها المشي لمسافة 100متر ثم الهرولة لمسافة 400متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 200متر ثم الهورلة لمسافة 250متر	السبت	الرئيسي 20 دقيقة
%65	2500متر	الهرولة لمسافة 500 متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 200متر ثم الهرولة لمسافة 500متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 250متر ثم المشي لمسافة 100متر ثم الهرولة لمسافة 400متر ثم الجري بسرعة لمسافة 100متر ثم الهرولة لمسافة 450متر	الاثنين	الرئيسي 25دقيقة
%70	3000متر	الهرولة الخفيفه(قريبه للمشي) لمسافة 200متر ثم الهرولة الاعتيادية لمسافة 400متر ثم الجري بفتح خطوة لمسافة 250متر ثم المشي لمسافة 100متر ثم الهرولة لمسافة 500متر ثم الجري بسرعة لمسافة 150متر ثم الهرولة الخفيفة (قريبه للمشي) لمسافة 150متر ثم الجري بسرعة لمسافة 100متر ثم الهرولة الخفيفه(قريبه للمشي) لمسافة 200متر ثم الهرولة الاعتيادية 500متر ثم الجري بسرعة لمسافة 100متر ثم الهرولة لمسافة 250متر	الاربعاء	الرئيسي 30دقيقة