

تأثير تمرينات بأسلوب التدريب الطولي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة
والاخماد للاعبين الشباب بكرة القدم

The Effect of Longitudinal Training Exercises in Developing the Speed-specific Strength and the Skills of Passing and Trapping Football for Youth Players

الباحث : م.م عقيل حسن عبد كاظم

مكان العمل / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Asst. Lect. Aqeel Hassan Abdul Kadhim

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

(aqeelaltimimi69@gmail.com)

الكلمات المفتاحية / أسلوب التدريب الطولي ، القوة المميزة بالسرعة، مهاتي المناولة والاخماد
Keywords: longitudinal training method, speed-specific strength, passing and trapping skills

المخلص :

تكمن أهمية البحث على اهم الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخماد بكرة القدم، اما مشكلة البحث من خلال اطلاع واهتمام الباحث بلعبة كرة القدم أراد إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين الشباب البدنية والمهارية ومن ضمن هذه الأساليب اسلوب التدريب الطولي، اما اهداف البحث هي إعداد تمرينات بأسلوب التدريب الطولي والتعرف عليها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخماد للاعبين الشباب بكرة القدم ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبي شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (20) لاعباً للموسم الكروي (2023 - 2024) ، اما اهم الاستنتاجات فكانت ان استخدام اسلوب التدريب الطولي له تأثير وبشكل كبير في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخماد بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعة التجريبية. وان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث يدل على نجاح استخدام اسلوب التدريب الطولي.

Abstract:

The importance of the present research lies in the most important training methods, including the longitudinal method and its relationship to develop the speed-specific strength and the skills of passing and trapping the ball in football. As for the research problem, the researcher tends to find new methods and techniques that improve the youth players' physical skills. One of these styles is the longitudinal training method. As far as the objectives of the study are concerned, they are to prepare exercises in the longitudinal training method and identify them in developing the speed-

specific strength of passing and trapping skills. The researcher used the experimental method to suit the problem. The sample was selected from the youth players of Al-Quwa Al-Jawiya Club, consisting of (20) players from the football season (2023-2024). The most important conclusions were that the use of the longitudinal training method has a significant impact on the strength characterized by speed and the skills of passing and trapping the ball for the experimental group. The clear progressing of the experimental group over the control group indicates the success of using the longitudinal training method.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة، وان كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، اذ تتطلب قدرات بدنية عالية لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب، مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها .

لذا تعد المهارات بكرة القدم من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ومنها الأسلوب الطولي ، وان اهمية امتلاك وإتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ إنّ المهارات الاساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية والخطية الا انها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعب الفريق ان يؤدي الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل ، اذ اصبحت الدول تتسابق فيما بينها للبحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى في كيفية اعداد لاعب ذات مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية تؤهلها للدخول في معترك المنافسة وكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه الاندية والمنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات.

ومن هنا يرى الباحث إن أهمية بحثه تكمن في تسليط الضوء على أهمية الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم.

اما مشكلة البحث : - من خلال اطلاع واهتمام الباحث بلعبة كرة القدم أراد إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين الشباب البدنية والمهارية ومن ضمن هذه الأساليب الأسلوب الطولي ، وعن طريق اعداد تمارين خاصة باستعمال الأسلوب الطولي التي اعتمدها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم ، إذ يعدُّ الاسلوب الطولي من الاتجاهات الحديثة

والمتطورة في كرة القدم المؤثرة لما له من دور مؤثر وفعال في التأثير على تلك القدرات ، إذ لم يلاحظه الباحث في تدريبات الشباب بكرة القدم بشكل عام، لذا قام الباحث باستخدام هذه الاسلوب الحديث والتدريب عليا في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق.

ويهدف البحث الكشف عن :-

- تأثير التدريب الطولي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد بكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.
- الفروق في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- الفروق في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين

اما فرضا البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

فحين كانت مجالات البحث :-

- المجال البشري :- لاعبي شباب نادي القوة الجوية للموسم (2023-2024) .
- المجال الزمني :- الفترة من (19 / 12 / 2023) ولغاية (18 / 2 / 2024)
- المجال المكاني :- ملعب شباب نادي القوة الجوية .

اما تحديد المصطلحات :-

الاسلوب الطولي " بأنه أسلوب يتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الخطية الهجومية والدفاعية وخطط اللعب ونظم (طرق) اللعب ، إذ يعتمد اسلوب التدريب الطولي على تقسيم الملعب (أيا كان صغيراً للناشئين او كبيراً للمتقدمين او مساحات مفتوحة) الى اطوال بواسطة ادوات تدريب ، على ان يتقدم اللاعبون بالقسم او الاقسام الطولية طبقاً لأهداف التمرين الذي يبدأ من الحارس المهاجم وينتهي بالتهديف على مرمى المنافس، ويتم ضم تقسيمات الملعب في المراحل المتقدمة من التدريب، مع مراعاة ان التقسيمات الطولية للملعب تبدأ وتنتهي قبل منطقة الجزاء بمسافة مناسبة " (حماد، 2014، 230).

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث : -

إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) (السعداوي والجنابي، 2013، 89) .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته : -

اختيرت عينة البحث من لاعبي شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (20) لاعباً للموسم الكروي (2023 - 2024)، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (10 لاعبين) ، ويشترك اللاعبون كفريق واحد بمجموعة واحدة في القسم التحضيري والختامي وجزء من القسم الرئيسي (30 دقيقة) ثم يقسم الفريق الى مجموعتين تجريبية وضابطة في (30 دقيقة) المتبقية من الجزء الرئيسي وهي تمثل وقت تطبيق التمرينات بالأسلوب الطولي.

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث : -

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية. الاختبار والقياس. قوائم تفرغ البيانات الملاحظة العلمية)

2 - 3 - 2 الأدوات المستعملة في البحث : -

(ملعب كرة قدم. كرات قدم باكستانية الصنع عدد (20) . اهداف قانونية عددها (2) صافرة نوع (FOX) كندية الصنع . أقلام . شريط قياس . شواخص بلاستيكية . قميص تدريب لون (أزرق) .

2 - 4 مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية : -

اولاً : القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10) ثانية (الشبخلي ورضا ، 2022 ، 214)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستعملة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض ويعد سماع

الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب ويخط مستقيم

محدد وبأسرع ما يمكن .

التسجيل:

• تسجل المسافة التي قطعها اللاعب في أثناء مدة الـ (10) ثواني

• تعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات .



شكل (1) اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ثانياً: تمرير الكرة (مناولة الكرة)

اختبار مناولة الكرة نحو اربع دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة 15متر (محمود، 47، 2007).

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

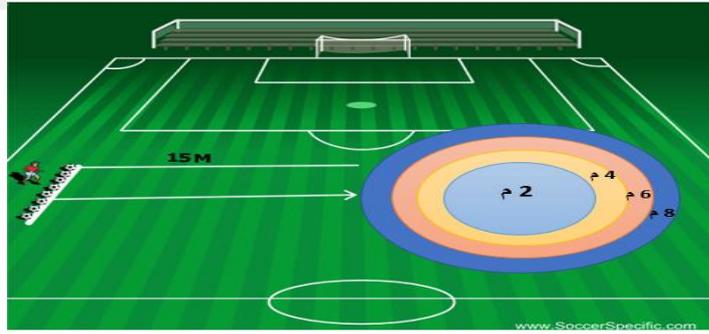
المستعملة: (10) كرات قدم.

الإجراءات: ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي (قطر الدائرة الأولى 2 م ، قطر الدائرة الثانية 4 م ، قطر الدائرة الثالثة 6 م ، قطر الدائرة الرابعة 8 م)
❖ يحدد خط البدء على بعد 15 م من مركز الدوائر.

❖ يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بركل الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

حساب الدرجات:

- 1- تحسب درجات كل كرة من الكرات العشر كآتي :
 - ❖ 4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).
 - ❖ 3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.
 - ❖ درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة.
 - ❖ درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.
 - ❖ صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.
2. عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر .
3. درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها.



الشكل (2) يوضح اختبار دقة المناولة

ثالثاً: الاخمام (السيطرة على الكرة)

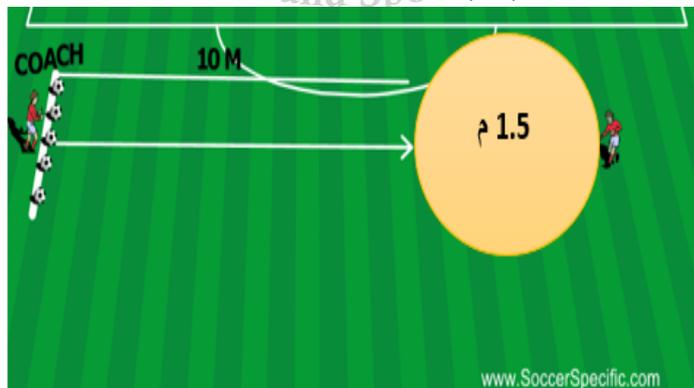
اسم الاختبار: اخمام الكرة باي جزء من أجزاء الجسم بدائرة نصف قطرها (1.5م) (محمود، 2007، 55).

أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين. الأدوات المستعملة: كرة قدم ، شريط قياس .

وصف الأداء: يقف اللاعب على بعد 1 م من المنطقة المحددة ، ويقف المدرب ومعه الكرات على الخط المرسوم على الجهة المقابلة والذي يبعد 10 م من مركز الدائرة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرب الكرة باتجاه اللاعب خمس مرات متتالية لغرض اخمادها.

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة، لا تحتسب المحاولة صحيحة إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة وخروجها من الدائرة. طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من الدائرة.
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على حدود الدائرة.
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من الدائرة.
- تعطى صفر اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية .
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجات.



الشكل (3) يوضح اختبار الاخمام باي جزء من أجزاء الجسم

2 - 5 اجراءات التجربة الرئيسية

2 - 5-1 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم (الثلاثاء) الموافق (2023/12/19) وعلى ملعب نادي القوة الجوية . ومن اجل الانطلاق من نقطة شروع واحدة عمد الباحث إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات التابعة مستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة لها، كما مبين بالجدول (1) .

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			ع - +	س-	ع - +	س-			
1	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	41.730	1.095	41.230	1.186	0.979	0.340	غير معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	12.600	2.757	12.400	1.578	0.199	0.844	غير معنوي
3	اختبار الاخمد	درجة	3.000	1.247	2.700	1.059	0.580	0.569	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن¹ + ن² - 2 = 18

يتضح لنا بوساطة الجدول (2) ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.979 ، 0.199 ، 0.580)، وبما أنّ قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، هذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي غير معنوية تشير أنّ العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

2 - 5-2 التجربة الرئيسية

- تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2023/12/24) والانتهاؤها منها في يوم الثلاثاء الموافق (2024 / 2 / 13) .
- مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (8) أسابيع ويواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد (الاحد ، الثلاثاء، الخميس)، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية واستخدام الباحث في كل وحدة ثلاث تمرينات وكان عدد التمرينات 36 تمرين. اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي :-

1. مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الطلاب بالملل.
2. إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
3. استخدام الوسائل المساعدة في الوحدات التدريبية .
4. مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات

• استغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د) ، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (60 دقيقة)، إذ اشترك في الـ (30) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله، في حين كانت حصة تمارين الأسلوب الطولي (30) دقيقة إذ طبقت على المجموعة التجريبية فقط، في حين تدرت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه على التمارين الخاصة بالمدرّب.

• اعتمد الباحث طريقة (طريقة التدريب التكراري) في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد البحث بكرة القدم .

• جرى ضبط مكونات الحمل المستخدمة (حجم، وشدة، وراحة) والتي تمثلت في تمارين اسلوب التدريب الطولي، إذ اتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:2).

2 - 5 - 3 الاختبارات البعدية

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكتمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يوم (الأحد) الموافق (18 / 2 / 2024) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة .

2 - 6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss) .

3 - عرض النتائج وتحليلها مناقشتها : -

3 - 1 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختاماد في

الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

جدول (2)

يبين الوصف الإحصائي للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س - ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	المجموعة التجريبية	قبلي	10	41.730	1.095	10.130	2.105	15.221	0.000	معنوي
		بعدي	10	51.860	2.710					
	المجموعة الضابطة	قبلي	10	41.230	1.186	4.360	2.726	5.058	0.000	معنوي
		بعدي	10	45.590	2.375					
المناولة	المجموعة التجريبية	قبلي	10	12.600	2.757	15.700	3.831	12.959	0.000	معنوي
		بعدي	10	28.300	2.214					
	المجموعة	قبلي	10	12.400	1.578	8.300	3.359	7.815	0.000	معنوي

					2.058	20.700	10	بعدي	الضابطة	
معنوي	0.000	20.846	0.789	5.200	1.247	3.000	10	قبلي	المجموعة التجريبية	الاخمد
					1.135	8.200	10	بعدي		
معنوي	0.003	3.128	2.527	2.500	1.059	2.700	10	قبلي	المجموعة الضابطة	
					1.317	5.200	10	بعدي		

3 - 2 عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
			ع - +	س -	ع - +	س -			
1	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	2.710	51.86	2.375	45.59	5.503	0.000	معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	2.21	28.30	2.058	20.70	7.952	0.000	معنوي
3	اختبار الاخمد	درجة	1.13	8.20	1.317	5.20	5.457	0.000	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية $n^1 + n^2 - 2 = 18$

مناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخمد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

تبين الجداول اعلاه (2 ، 3) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد كانت افضل من المجموعة الضابطة ، إذ إن هناك فروقا معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى أن طريقة بناء وتنفيذ التمرينات المهارية وفق الاسلوب الطولي المعدة من قبل الباحث على وفق الأسس العلمية هي من الحقائق التي تعمل على تطوير واتقان المهارات من خلال دقة أدائها الأفضل والأمثل وصولاً للمنافسة والفوز بها ، فضلاً عن مراعاة التمرينات لمستوى العينة من الناحية العمرية والتدريبية ساهم في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم .

إذ أن دمج تمارين تعمل على تقوية عضلات الجذع التي تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على التوازن والاستقرار أثناء الحركة، على سبيل المثال، تمارين مثل التمارين الأساسية لتقوية عضلات البطن والظهر يمكن أن تحسن الاستقرار العام للاعب أثناء الركض أو التبدل السريع بين الحركات. (Ahmed:2024:102)

وهذا ما اكده (حماد، 2013، 30) يمكن من خلال طريقة مفتي الطويلة تطوير كافة المهارات ومعظم الخطط الاساسية مبادئ اللعب والخطط العامة وطرق اللعب والاعداد البدني، وامكانية

الضبط والتحكم في المواقف التي يتم التدريب عليها إذ يستطيع المدرب ان يعمل على زيادة درجة صعوبتها او تقليل درجة تلك الصعوبة طبقاً للهدف الذي يريد المدرب تحقيقه . (حماد، 2013، 32) إذ تمكن تمارين الأسلوب الطولي الربط بين المهارات بدءاً من ربط مهارتين او ثلاث او اربع الامر الذي يحقق تطوير المهارات بشكل عام والعمل على تنمية العمليات الذهنية من خلال المواقف التي يتعرض لها اللاعبين وكذلك تتيح الفرصة لهم كي يستخدموا التغذية الراجعة الذاتية بدرجة افضل من التمارين النمطية، وتعتبر هذه الأساليب التي تعتمد على تكرار نفس التمارين والتقنيات في بيئة ثابتة أو تحت نفس الظروف. يهدف هذا النوع من التدريب إلى إتقان المهارات الأساسية وتطوير القوة البدنية المرتبطة بها. في حالة مهارة التسديد، يمكن أن يشمل ذلك التمرين على التسديد باتجاه الهدف من مسافات ثابتة، أو باستخدام نفس التقنية بشكل متكرر. (Abbas:2024: 34)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الاساسية الى التطور الحاصل في القدرات البدنية وهذا ما أكدّه (Alfred,2023,151) " ينصح الكثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية بكل فعالية لان اداء المهارات يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط إذ ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح" .

وهذا ما أكدّه أيضاً (مفتي ابراهيم ، 2011 ، 156) " كلما كان تطور القدرات البدنية لدى اللاعب على مستوى عالٍ كلما تطورت القدرات المهارية بشكل أفضل".

ويرى (Alfred, 2023, 167) على " أنه من دون تنمية القدرات البدنية لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها ويضيف أيضاً أنه يجب على المدرب أن يراعي عند تصميمه برامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء المهاري الخاص بكرة القدم باستخدام نفس المجاميع العضلية".

4- الخاتمة:

ان استخدام الاسلوب الطولي له تأثير وبشكل كبير في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ، ان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث يدل على نجاح استخدام الاسلوب الطولي ، إن تنوع التمارين زاد من عامل التشويق والإثارة والمنافسة وكان لها الأكثر الكبير في تطوير الانسجام والتعاون مما أدى إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين ، إن تكرار التمارين بشكل مدروس من حيث توزيع الأحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تطوير المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية للاعبين ، التأكيد على استخدام الاسلوب

الطولي في تطوير قدرات وظيفية وبدنية ومهارية لما لها اهمية في مختلف مراحل التعلم ، ضرورة استعمال تمارين الاسلوب الطولي في تنمية المهارات الاساسية الاخرى ، العمل على اجراء بحوث او دراسات مشابهة في الاسلوب الطولي كونها تلائم جميع المراحل العمرية والتخصصات الاخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار يكون التصميم حسب ما يناسب الفئة العمرية ونوع المادة الدراسية.

References:

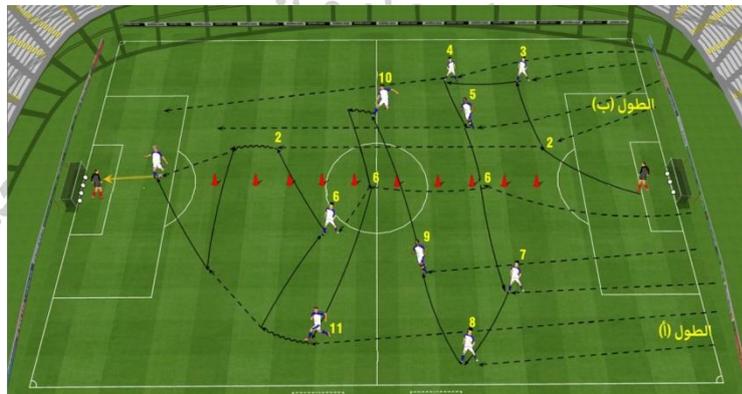
- Abbas Majid Rashid. (2024). The effect of fixed and variable training methods on developing the scoring skill of youth soccer players. *Journal of Sport Science*, 16(60), 25-37. <https://doi.org/10.26400/>
- Ahmed, H. B. (2024). Percentages of contributions of the most important physic tability and movement among youth football player. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).
- Alfred Janason. *Training Methods in Football*. (The Mosby Company, London 2023)
- Mohsen Ali Al-Saadawi and Salman Al-Hajj Akab Al-Janabi. *Scientific Research Tools in Physical Education*, 1st ed. (Amman, Arab Community Library for Publishing and Distribution, 2013)
- Mufti Ibrahim Hammad. *The Comprehensive Reference in Football*. 1st ed. (Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith, 2013)
- Mufti Ibrahim. *The Comprehensive Reference in Sports Training (Practical Applications)*. 1st ed. (Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith, 2011)
- Muwaffaq Asaad Mahmoud. *Tests and Techniques in Football*. (Amman, Dar Dijlah, 2007)
- Saad Munim Al-Naimi Al-Shaikhli and Haider Bawa Khan Ahmed Reda. *The Comprehensive Book of Physical Tests, Concepts and Applications*. 1st ed. (Baghdad, Al-Hashemi Office for Printing and Publishing, 2022)
- ----- . *Speed and Skills in Football* (Egypt, Al-Kitab Publishing Center, 2014)

الملاحق (نماذج من تمارين الاسلوب الطولي)

تمرين (1)

اسم التمرين:- التدريب الطولي بملعب كامل مقسم طوليا الى قسمين .
هدف التمرين:- تطوير مهارة الدحرجة والتمرير والاختام والتهديف
الادوات اللازمة:- كرات عدد 8 وشواخص عدد 10 وملعب كرة قدم قانوني
تفاصيل التمرين:- تمارين الملعب الكامل المقسم إلى قسمين طويلين (أ و ب) يؤدي مجموعتين هجوميتين عدد اللاعبين 10 كفريق واحد تلتزم فيه كل مجموعة بالقسم الطويل المحدد لها. يبدأ الهجمة من الحارس (1) تمرير الكرة باتجاه اللاعب (2) ويبدأ اللاعبون في كل مجموعة

تنفيذ الواجب المحدد من خلال تنفيذ النقاط الفنية ويتم تبادل الكرة بين مجموعة بالقسم (ب) ولاعبي المجموعة بالقسم (أ) من خلال تبادل الكرات بين اللاعبين 2 من المجموعة (ب) الى اللاعب 3 ثم اللاعب 4 الى اللاعب 5 ثم اللاعب 6 الى اللاعب 7 في المجموعة (أ) الى اللاعب 8 ثم اللاعب 9 الى اللاعب 10 في المجموعة (ب) ثم اللاعب 6 الى اللاعب 11 في المجموعة (أ) ثم اللاعب 2 في المجموعة (ب) بعدها يتم التهديف على المرمى وفي الشكل التالي ايضاً يلاحظ انه بالإمكان إضافة مدافعين بالتدرج في كل قسم من القسمين (أ و ب) طبقاً لقدرات واستيعاب المهاجمين للمهارات او القواعد او الخطط المحددة لها ومدى ما يدخله المدرب من متغيرات في تنفيذ التمرين . يكرر التمرين من الجهة الثانية للملعب .



التمرين (2)

اسم التمرين:- التدريب الطولي بثلاث ارباع الملعب

هدف التمرين:- تطوير مهارة الدحرجة والتمرير والاختام والتهديف

الادوات اللازمة:- كرات عدد 10 وشواخص عدد 10 وملعب كرة قدم قانوني

تفاصيل التمرين:- يقوم المدرب تقسيم مجموعة اللاعبين هجومية او دفاعية إلى مجموعتين او

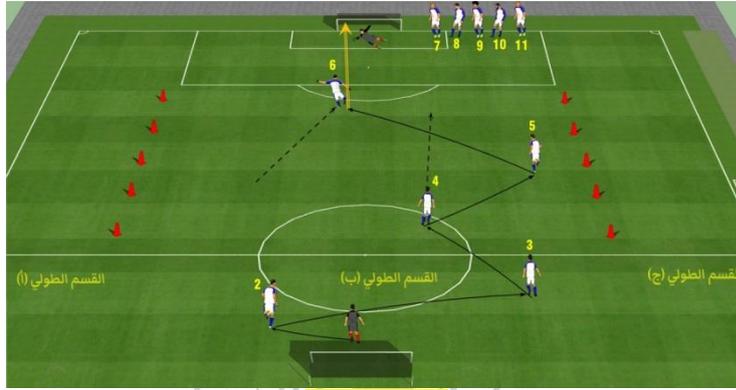
اكثر اذ تقوم كل منها بالاداء في القسم المعين المحدد لها دون الانتقال إي لاعب من المجموعتين او الثلاث مجموعات من قسم إلى اخر، وفي ذلك الوقت تؤدي المجموعات كلها كفريق واحد من خلال ربط أداء المجموعات بتمرير الكرة فيما بين لاعبي المجموعات.

في الشكل التالي سوف نلاحظ مجموعة اللاعبين بالقسم (أ) والتي تتكون من اللاعبين (2) (6) والمجموعة القسم (ب) والتي تتكون من اللاعبين (3) (4) (5) تنفيذ هجوم على مرمى الحارس (12) بدأ من حارسهم (1) لغرض احراز هدف في مرمى الحارس (2) اذ لا يندفع أي لاعب من قسمه إلى القسم المجاور له.

ايضاً لاحظ المجموعات المنتظرة خلف المرمى لان أدوارها في تنفيذ التمرين.

بإمكان المدرب ان يستخدم هذا الأساس في تنفيذ تمرينات برقع ملعب او نصفه او ثلاثة ارباعه او الملعب كاملاً ان الامر يرجع إلى المستوى الفني للاعبين ومرحلتهم السنوية والهدف الذي يريده

المدرّب تحقيقه من التمرين. بإمكان المدرّب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً وإياباً.



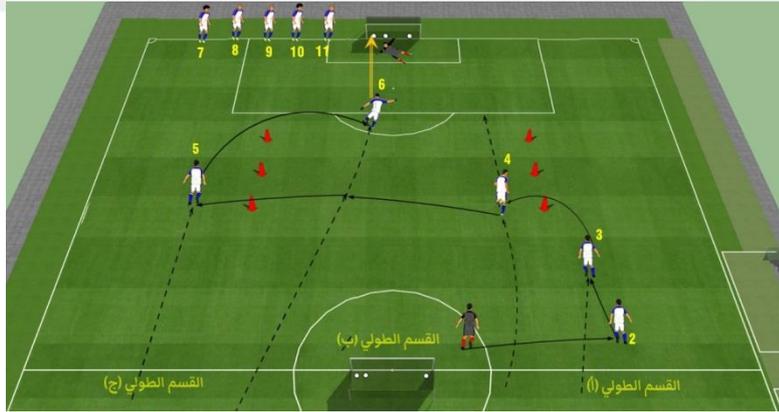
التمرين (3)

اسم التمرين:- أسلوب التدريب الطولي في نصف ملعب مقسم طولياً الى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.

هدف التمرين:- تطوير مهارة الدرجة والتمرير والاحماد والتهديف

الادوات اللازمة:- كرات عدد 8 وشواخص عدد 6 وملعب كرة قدم قانوني

- كما موضح في الشكل نصف ملعب مقسم الى ثلاث اقسام وجود ثلاث مجموعات لعب تتكون من (9) لاعبين يلاحظ وجود تشارك في الهجمة تؤدي كل مجموعة بالقسم الطولي الخاص بها على ان يكون جميع اللاعبين احرار في تحركاتهم بعد تخطي القمع البلاستيكي الأخير.
- وجود لاعبين بالقسم الطولي (أ) تلقت الكرة من الحارس (1) الى اللاعب 2 في جهة اليمين ثم تمرير الكرة الى اللاعب 3 ليتقدم بها خلال القسم (أ) ثم تمرير الكرة الى اللاعب 4 في القسم (ب) ثم تمرير الكرة الى اللاعب 5 المنطلق من الخلف في القسم (ج) الذي يعيد الكرة الى اللاعب 6 في القسم (ب)، ثم بعد اخر قمع بلاستيكي يمكن لأي من لاعبي المجموعات الثلاث التهديف في مرمى الحارس (12).
- يلاحظ إمكانية ان يحدد المدرّب اعداد اللاعبين بكل قسم من الأقسام الامر الذي ينتج عنه العديد من الجمل المهارية. والخطية. بإمكان المدرّب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً وإياباً.



التمرين (4):

اسم التمرين:- أسلوب التدريب الطولي بربع ملعب مقسم طولياً إلى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.

هدف التمرين:- تطوير مهارة الدرجة والتمرير والاختام والتهديف

الادوات اللازمة:- كرات عدد 8 وشواخص عدد 4 وملعب كرة قدم قانوني

- ان اتجاه اللاعبين (2) (3) (4) (5) (6) من مرمى الحارس المدافع (1) من جهة اليمين في القسم (ج) اذ لا يمكن لأي منهم الدخول إلى القسم (ب) المجاور الا بعد اخر قمع.
- بعد انتهاء المجموعة من الأداء يمكن ان يغير موقعهم في الجهة المقابلة خلف (7) (8) (9) (10) (11) بالجانب الاخر.
- بإمكان المدرب ان يقرر تنفيذ مجموعة ذهاب ومجموعة عودة في نفس الوقت.
- من الممكن أداء مجموعتان من اللاعبين مجموعة واحدة اذا ما انطلقت مجموعة بالقسم (أ) ومجموعة بالقسم (ب) مع مراعاة التزام كل مجموعة بالقسم الطولي الخاص بها حتى اخر قمع بلاستيكي على ان يتم تناقل الكرة فيما بين المجموعتين

