



## The effect of longitudinal training to developing the strength characterized by speed and the skills of passing and put down of football for players of the University of Diyala national team

Asst. Lec. Israa Raafat Hussein\* 

*Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.*

\*Corresponding author: [israa.refaat@uodiyala.edu.iq](mailto:israa.refaat@uodiyala.edu.iq)

Received: 05-01-2025

Publication: 28-04-2025

### Abstract

The importance of the research lies in the most important training methods, including the longitudinal method and its relationship to developing the strength characterized by speed and the skills of passing and put down in football. As for the problem of the research, through the researcher's knowledge and interest in the game of football, she wanted to find new ways and methods that help raise the players' physical and skill capacity, and among these methods is the longitudinal training method. The objectives of the research are to prepare exercises using the longitudinal training method and to identify them in developing the strength characterized by speed and the skills of passing and put down in football, as the researcher used the experimental method to suit the nature of the problem to be solved. As for the research sample, it was chosen from the players of the University of Diyala team, numbering (20) players for the academic year (2023-2024). The most important conclusions were that the use of the longitudinal training method had a significant impact on the strength characterized by speed, and the skills of handling and suppression of the soccer ball under study among the experimental group. The clear superiority of the experimental group over the control group in the variables under study indicates the success of the use of the longitudinal training method.

**Keywords:** Longitudinal training, strength and speed, passing and put down skills, football.



تأثير التدريب الطولي في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم للاعبين

منتخب جامعة ديالى

م.م. اسراء رفعت حسين

[israa.refaat@uodiyala.edu.iq](mailto:israa.refaat@uodiyala.edu.iq)

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

### الملخص

تكمن أهمية البحث على اهم الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم، اما مشكلة البحث من خلال اطلاع واهتمام الباحثة بلعبة كرة القدم أرادت إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين البدنية والمهارية ومن ضمن هذه الأساليب اسلوب التدريب الطولي، اما اهداف البحث هي إعداد تمارين بأسلوب التدريب الطولي والتعرف عليها في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم ، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبي منتخب جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) ، اما اهم الاستنتاجات فكانت ان استخدام اسلوب التدريب الطولي له تأثير وبشكل كبير في القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختامد 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.

الكلمات المفتاحية: التدريب الطولي، القوة المميزة بالسرعة، مهارتي المناولة والاختامد، كرة القدم.

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 الالعب 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 ، أذ 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 وبكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه الاندية والمنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات.

ومن هنا ترى الباحثة إن أهمية بحثه تكمن في تسليط الضوء على أهمية الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم. من خلال اطلاع واهتمام الباحثة بلعبة كرة القدم أرادت إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين البدنية والمهارية ومن ضمن هذه الأساليب الأسلوب الطولي ، وعن طريق اعداد تمرينات خاصة باستعمال الأسلوب الطولي التي اعتمدها في تنمية 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 الباحثة في تدريبات الشباب بكرة القدم بشكل عام، لذا قامت الباحثة باستخدام هذه الاسلوب الحديث والتدريب عليه في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق.

### ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمرينات بأسلوب التدريب الطولي في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبي منتخب جامعة ديالى

٢- التعرف على تأثير التدريب الطولي في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبي منتخب جامعة ديالى

## ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (١٠ لاعبين)، ويشترك اللاعبون كفريق واحد بمجموعة واحدة في القسم التحضيري والختامي وجزء من القسم الرئيسي (٣٠ دقيقة) ثم يقسم الفريق الى مجموعتين تجريبية وضابطة في (٣٠ دقيقة) المتبقية من الجزء الرئيسي وهي تمثل وقت تطبيق التمرينات بالأسلوب الطولي.

## ٢ - ٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- قوائم تفريغ البيانات.
- الملاحظة العلمية.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم باكستانية الصنع عدد (٢٠).
- اهداف قانونية عددها (٢).
- صافرة نوع ((FOX كندية الصنع.
- أقلام.
- شريط قياس.
- شواخص بلاستيكية.
- قميص تدريب لون (ازرق).

٢ - ٤ مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية:

أولاً: القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

(الشيخلي ورضا ، ٢٠٢٢ ، ٢١٤)

اسم الاختبار: اختبار الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

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 وبعد سماع الصافرة

يقوم اللاعب بالحبل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع

ما يمكن.

التسجيل:

• تسجل المسافة التي قطعها اللاعب في أثناء مدة الـ (١٠) ثواني

• تعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات.



شكل (١) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

## ثانياً: تمرير الكرة (مناولة الكرة)

اختبار مناولة الكرة نحو أربع دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة ١٥ متر

(محمود، ٢٠٠٧، ٤٧)

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

المستعملة: (١٠) كرات قدم.

الإجراءات: ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي (قطر الدائرة الأولى 2

م، قطر الدائرة الثانية ٤ م، قطر الدائرة الثالثة ٦ م، قطر الدائرة الرابعة ٨ م)

- يحدد خط البدء على بعد ١٥ 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:

١- تحسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالتالي:

- درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).

- درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.

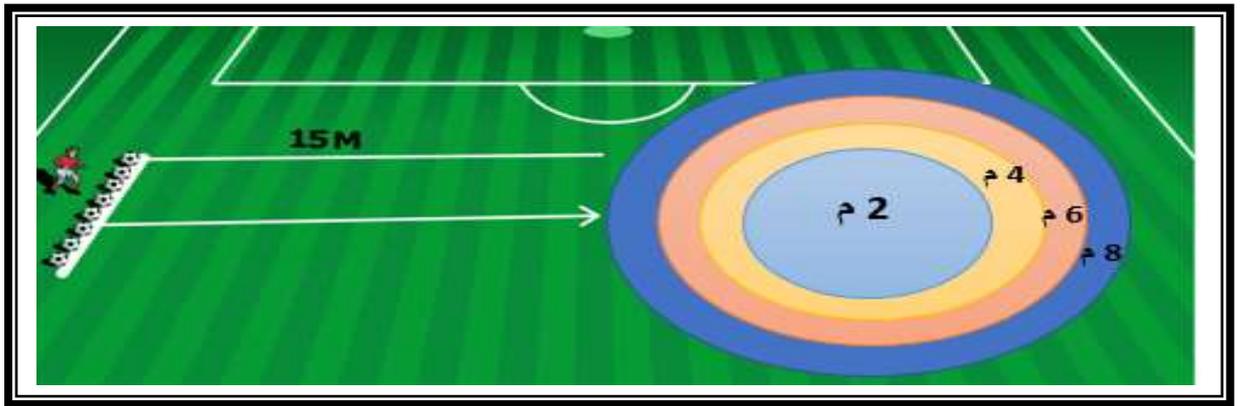
- درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة.

- درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.

- صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

٢- عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر.

٣- درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها.



الشكل (٢) يوضح اختبار دقة المناولة

ثالثاً: الاخمد (السيطرة على الكرة).

اسم الاختبار: اخمد الكرة باي جزء من أجزاء الجسم بدائرة نصف قطرها (٥,١م)  
(محمود، ٢٠٠٧، ٥٥)

أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين.

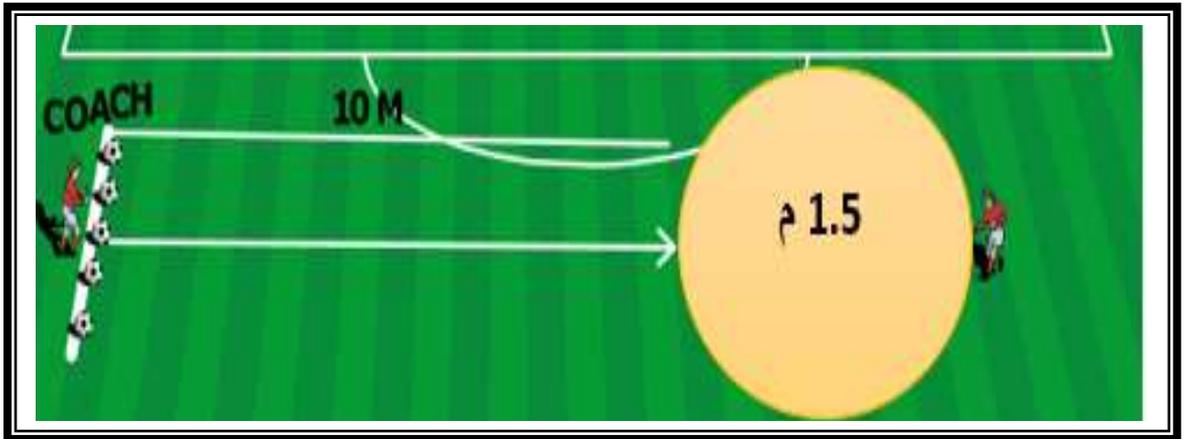
الأدوات المستعملة: كرة قدم، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف اللاعب على بعد ١ م من المنطقة المحددة، ويقف المدرب ومعه الكرات على الخط المرسوم على الجهة المقابلة والذي يبعد ١٠ 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 إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية.
- الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات.



الشكل (٣) يوضح اختبار الاخمد باي جزء من أجزاء الجسم

## ٢-٥ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٣/١٢/١٩) وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن اجل الانطلاق من نقطة شروع واحدة عمد الباحثة إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات التابعة مستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة لها، كما مبين بالجدول (١).

جدول (١) 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	١,٠٩٥	٤١,٧٣٠	١,١٨٦	٤١,٢٣٠	٠,٩٧٩	٠,٣٤٠	غير معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	٢,٧٥٧	١٢,٦٠٠	١,٥٧٨	١٢,٤٠٠	٠,١٩٩	٠,٨٤٤	غير معنوي
3	اختبار الاخمام	درجة	١,٢٤٧	٣,٠٠٠	١,٠٥٩	٢,٧٠٠	٠,٥٨٠	٠,٥٦٩	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، ودرجة حرية ن<sup>١</sup> + ن<sup>٢</sup> - ٢ = ١٨

الجدول (٢) يبين ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.979 ، 0.199 ، 0.580)، وبما أنَّ 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 أنَّ العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

## ٢-٦ التجربة الرئيسية:

- تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (٢٦/١٠/٢٠٢٣) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (١٥/١/٢٠٢٤).

- مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدها الباحثة والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (٨) أسابيع وبواقع وحدتان تدريبيتان بالأسبوع الواحد (الثلاثاء، الخميس)، ليكون العدد الكلي للوحدات (١٦) وحدة تدريبية واستخدمت الباحثة في كل وحدة ثلاثة تمرينات وكان عدد التمرينات ٣٠ تمرين وقد اعيدت بعض التمرينات، اذ اعد الباحثة هذه التمرينات وفقاً لما يأتي:

١-مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الطلاب بالملل.

٢-إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

٣-استخدام الوسائل المساعدة في الوحدات التدريبية.

٤-مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات

- استغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠ د)، وأقتصر عمل الباحثة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (٦٠ دقيقة)، إذ اشترك في ال (٣٠) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله، في حين كانت حصة تمرينات الأسلوب الطولي (٣٠) دقيقة إذ طبقت على المجموعة التجريبية فقط، في حين تدربت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه على التمرينات الخاصة بالمدرّب.

- اعتمدت الباحثة طريقة (طريقة التدريب التكراري) في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختاماد قيد البحث بكرة القدم.

- جرى ضبط مكونات الحمل المستخدمة (حجم، وشدة، وراحة) والتي تمثلت في تمرينات اسلوب التدريب الطولي، إذ اتبع الباحثة التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي.

## ٢-٧ الاختبارات البعدية:

عمد الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (٢٤) وحدة في يوم(الثلاثاء) الموافق (٢٠/٢/٢٠٢٤) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية.

## ٢-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss).

٣- عرض النتائج وتحليلها مناقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهاتري المناولة والاحماد في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٢) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في

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	١٠	41.730	1.095	١٠,١٣٠	٢,١٠٥	١٥,٢٢١	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	10	51.860	2.710					
	المجموعة الضابطة	قبلي	10	41.230	1.186	٤,٣٦٠	٢,٧٢٦	٥,٠٥٨	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	10	45.590	2.375					
المناولة	المجموعة التجريبية	قبلي	١٠	12.600	2.757	١٥,٧٠٠	٣,٨٣١	١٢,٩٥٩	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	10	28.300	2.214					
	المجموعة الضابطة	قبلي	10	12.400	1.578	٨,٣٠٠	٣,٣٥٩	٧,٨١٥	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	10	20.700	2.058					
الاحماد	المجموعة التجريبية	قبلي	١٠	3.000	1.247	٥,٢٠٠	٠,٧٨٩	٢٠,٨٤٦	٠,٠٠٠	معنوي
		بعدي	10	8.200	1.135					
	المجموعة الضابطة	قبلي	10	2.700	1.059	٢,٥٠٠	٢,٥٢٧	٣,١٢٨	٠,٠٠٣	معنوي
		بعدي	10	5.200	1.317					

٢-٣ عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٣) 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 الاحصائية
			س-	ع+	س-	ع+			
1	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	51.86	2.710	45.59	2.375	5.503	0.000	معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	28.30	2.21	20.70	2.058	7.952	0.000	معنوي
3	اختبار الاخمداد	درجة	8.20	1.13	5.20	1.317	5.457	0.000	معنوي

تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية ن<sup>١</sup> + ن<sup>٢</sup> - ٢ = ١٨

٣-٣ مناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهاتري المناولة والاخمداد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تبين الجداول اعلاه (٢ ، ٣) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد كانت افضل من المجموعة الضابطة ، إذ إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثة اسباب تلك الفروق الى أن طريقة بناء وتنفيذ التمرينات المهارية وفق الاسلوب الطولي المعدة من قبل الباحثة على وفق الأسس العلمية هي من الحقائق التي تعمل على تنمية واتقان المهارات من خلال دقة أدائها الأفضل والأمثل وصولاً للمنافسة والفوز بها ، فضلاً عن مراعاة التمرينات لمستوى العينة من الناحية العمرية والتدريبية ساهم في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم .

وهذا ما اكده (حماد، ٢٠١٣) يمكن من خلال طريقة مفتي الطويلة تنمية 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، ٢٠١٣، 32)

إذ تمكن تمارين الأسلوب الطولي الربط بين المهارات بدءاً من ربط مهارتين أو ثلاث أو أربع الأمر الذي يحقق تنمية المهارات بشكل عام والعمل على تنمية العمليات الذهنية من خلال المواقف التي يتعرض لها اللاعبون وكذلك تتيح الفرصة لهم كي يستخدموا التغذية الراجعة الذاتية بدرجة أفضل من التمارين النمطية. وتعزو الباحثة التطور الحاصل في المهارات الأساسية إلى التطور الحاصل في القدرات البدنية وهذا ما أكدته (Alfred,2023)

"ينصح الكثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب إلى ضرورة تنمية الأداء المهاري من خلال تنمية القدرات البدنية بكل فعالية لأن أداء المهارات يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط إذ ينتج عنها في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح" وهذا ما أكدته أيضاً (مفتي ابراهيم، ٢٠١١) "كلما كان تطور القدرات البدنية لدى اللاعب على مستوى عالٍ كلما تطورت القدرات المهارية بشكل أفضل".

ويرى (Alfred, 2023) 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- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان استخدام الاسلوب الطولي له تأثير وبشكل كبير في القوة المميزة بالسرعة ومهارتى المناولة والاحماد بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- ان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في لقوة المميزة بالسرعة ومهارتى المناولة والاحماد بكرة القدم قيد البحث يدل على نجاح استخدام الاسلوب الطولي.
- ٣- إن تنوع التمرينات زاد من عامل التشويق والإثارة والمنافسة وكان لها الأثر الكبير في تنمية الانسجام والتعاون مما أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتى المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبين.
- ٤- ان تكرار التمرينات بشكل مدروس من حيث توزيع الأحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارتى المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبين.

##### ٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استخدام الاسلوب الطولي في تنمية قدرات وظيفية وبدنية ومهارية لما لها اهمية في مختلف مراحل التعلم.
- ٢- ضرورة استعمال تمرينات الاسلوب الطولي في تنمية المهارات الاساسية الاخرى.
- ٣- 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.

## المصادر

- سعد منعم النعيمي الشبخلي وحيدر باوه خان احمد رضا؛ الكتاب الجامع للاختبارات البدنية المفاهيم والتطبيقات، ط ١: بغداد، مكتب الهاشمي للطباعة والنشر، (٢٠٢٢)
- محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)
- مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط ١ (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١١).
- مفتي ابراهيم حماد؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط ١، (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٣)
- مفتي ابراهيم حماد؛ جمل السرعة والمهارات في كرة القدم (مصر، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٤)
- موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم: (عمان، دار دجلة، ٢٠٠٧)
- Alfred Janason ; Training methods in football , ( the mosby company , London 2023).

## (نماذج من تمارينات الأسلوب الطولي)

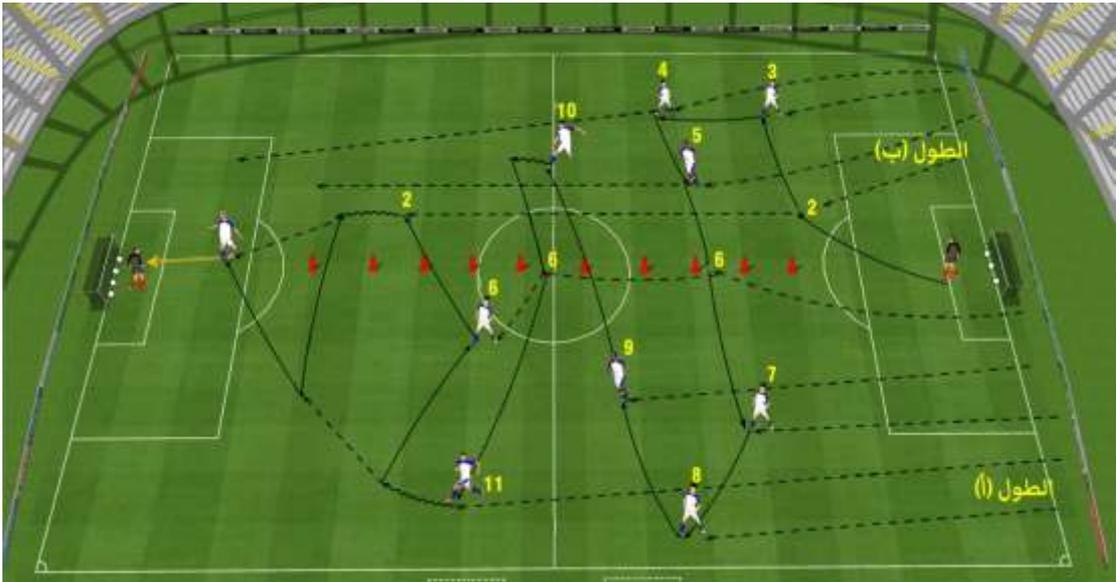
### تمرين (١)

**اسم التمرين:-** التدريب الطولي بملاعب كامل مقسم طوليا الى قسمين .

**هدف التمرين:-** تنمية مهارة الدرجة والتمرير والاختام والتهديف

**الادوات اللازمة:-** كرات عدد ٨ وشواخص عدد ١٠ وملعب كرة قدم قانوني

**تفاصيل التمرين:-** تمارين الملعب الكامل المقسم إلى قسمين طوليين ( أ و ب ) يؤدي مجموعتين هجوميتين عدد اللاعبين ١٠ كفريق واحد تلتزم فيه كل مجموعة بالقسم الطويل المحدد لها. يبدأ الهجمة من الحارس (١) تمرير الكرة باتجاه اللاعب (٢) 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 ٢ من المجموعة (ب) الى اللاعب ٣ ثم اللاعب ٤ الى اللاعب ٥ ثم اللاعب ٦ الى اللاعب ٧ في المجموعة (أ) الى اللاعب ٨ ثم اللاعب ٩ الى اللاعب ١٠ في المجموعة (ب) ثم اللاعب ٦ الى اللاعب ١١ في المجموعة (أ) ثم اللاعب ٢ في المجموعة (ب) بعدها يتم التهديف على المرمى وفي الشكل التالي ايضا 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 للملاعب.



## التمرين (٢)

**اسم التمرين:** - التدريب الطولي بثلاث ارباع الملعب

**هدف التمرين:** - تنمية مهارة الدرجة والتمرير والاختام والتهديف

**الادوات اللازمة:** - كرات عدد ١٠ وشواخص عدد ١٠ وملعب كرة قدم قانوني

**تفاصيل التمرين:** - يقوم المدرب تقسيم مجموعة اللاعبين هجومية او دفاعية إلى مجموعتين او اكثر اذ تقوم كل منها بالأداء في القسم المعين المحدد لها دون الانتقال إي لاعب من المجموعتين او الثلاث مجموعات من قسم إلى اخر، وفي ذلك الوقت تؤدي المجموعات كلها كفرق 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 (٢) (٦) والمجموعة القسم (ب) والتي تتكون من اللاعبين (٣) (٤) (٥) تنفيذ هجوم على مرمى الحارس (١٢) بدأ من حارسهم (١) لغرض احراز هدف في مرمى الحارس (٢) 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 بربع ملعب او نصفه او ثلاثة ارباعه او الملعب كاملاً ان الامر يرجع إلى المستوى الفني للاعبين ومرحلتهم السنية والهدف الذي يريده المدرب تحقيقه من التمرين. بإمكان المدرب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً واياباً.



### التمرين (٣)

**اسم التمرين:** - أسلوب التدريب الطولي في نصف ملعب مقسم طولياً الى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.  
**هدف التمرين:** - تنمية مهارة الدرجة والتمرير والاختام والتهديف

**الادوات اللازمة:** - كرات عدد ٨ وشواخص عدد ٦ وملعب كرة قدم قانوني

- كما موضح في الشكل نصف ملعب مقسم الى ثلاث اقسام وجود ثلاث مجموعات لعب تتكون من (٩) 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 (١) الى اللاعب ٢ في جهة اليمين ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٣ لينتقل بها خلال القسم (أ) ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٤ في القسم (ب) ثم تمرير الكرة الى اللاعب ٥ المنطلق من الخلف في القسم (ج) الذي يعيد الكرة الى اللاعب ٦ في القسم (ب)، ثم بعد اخر قمع بلاستيكي يمكن لأي من لاعبي المجموعات الثلاث التهديف في مرمى الحارس (١٢).
- يلاحظ إمكانية ان يحدد المدرب اعداد اللاعبين بكل قسم من الأقسام الامر الذي ينتج عنه العديد من الجمل المهارية. والخطية. بإمكان المدرب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً واياباً.



#### التمرين (٤)

**اسم التمرين:-** أسلوب التدريب الطولي بربع ملعب مقسم طولياً إلى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.  
**هدف التمرين:-** تنمية مهارة الدحرجة والتمرير والاحماد والتهديف.

**الادوات اللازمة:-** كرات عدد ٨ وشواخص عدد ٤ وملعب كرة قدم قانوني.

- ان اتجاه اللاعبين (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) من مرمى الحارس المدافع (١) 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 (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) 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



<b>الوحدة التدريبية الأولى</b>		
المكان / ملعب نادي القوة الجوية	زمن الوحدة / ٩٠ دقيقة	الشهر / الأول
عدد اللاعبين / ٢٠ لاعب	شدة الوحدة / ٨٠ %	الأسبوع / الأول

الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	نبض	شدة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	مجموع الوقت الكلي للعمل	تكرار	زمن التمرين	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية
خاص بالمدرّب										٢٠ د	القسم الاعدادي
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٠ د	تمارين احماء عام
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٠ د	تمارين احماء خاص
يتم شرح التمرين من قبل الباحثة يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحثة و بأشراف										٦٠ د	القسم الرئيسي
										٣٠ د	تمارين خاصة بالمدرّب لجميع الاعبين
										٣٠ د	تمارين الاسلوب الطولي ملعب كامل غير مقسم

The effect of longitudinal training to developing the strength characterized...

المدرّب ومساعد المدرّب		%٨٠	٦٠٠ ثا	٢٠٤ ثا	١٢٠ ثا	٣٠٠ ثا	١٨٠ ثا	٦	٣٠ ثا	تمرين (١)	
		%٨٠	٦٠٠ ثا	٢٠٤ ثا	١٢٠ ثا	٣٠٠ ثا	١٨٠ ثا	٦	٣٠ ثا	تمرين (٢)	
		%٨٠	٦٠٠ ثا	٢٠٤ ثا	١٢٠ ثا	٣٠٠ ثا	١٨٠ ثا	٦	٣٠ ثا	تمرين (٣)	
										١٠ د	القسم الختامي
										٥ د	تمارين تهدئة
										٥ د	تمارين استرخاء