

Research Paper

تأثير تمارينات خاصة بالأسلوب الطولي في تطوير الرشاقة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة

عامر محمد محمود¹, سيف علي محمد²¹ جامعة سامراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة uss0hi21004@uosamarra.edu.iq² جامعة سامراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Saif.ali@uosamarra.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

This article has undergone rigorous peer review by distinguished scientific committees and is one of the papers presented at the 1st International Scientific Conference on Sports Sciences 2024, held on August 28-29, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.186075>

Submission Date 14/06/2024

Accept Date 18/11/2024

المستخلص

من خلال ملاحظة الباحثين ومتابعتهم لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونهم لاعبين سابقاً ومن العاملين في مجالاتها المختلفة ومتابعته للعمليات التدريبية لفترة طويلة لاحظنا ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية ولا يتم التركيز على عنصر بشكل فردي ومن اهمها عنصر الرشاقة الذي له دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري والبدني كل على حده ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات إذ ان الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية وكذلك عدم قدرة معظم اللاعبين وفي جميع خطوط اللعب الطولية. لذا هدف البحث الى أعداد تمارينات خاصة بالأسلوب الطولي في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة والتعرف على الأفضلية بين تمارينات بالأسلوب الطولي في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ما فروض البحث تمثلت بفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة وكانت اهم الاستنتاجات ان الأسلوب الطولي باللعب كان له الأثر الإيجابي في تطوير عنصر الرشاقة للاعبين بكرة القدم تحت 17 سنة وأوصى الباحثان بضرورة استخدام التمارين الخاصة بالأسلوب الطولي المصممة من قبل الباحثين في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التمارين الخاصة، الأسلوب الطولي، الرشاقة، المهارات المركبة.

The effect of exercises specific to the longitudinal method in developing agility and compound skills for U-17 football players

Amer Mohammed Mahmoud¹, Saif Ali Mohammed²¹ university of samara , college of physical education and sport science² university of samara , college of physical education and sport science

Abstract

Through the researchers' observations and following the latest developments in football, as well as being former players and working in various football fields and following training processes for a long time, it was noticed that most coaches focus on developing physical and technical variables in their training programs, neglecting individual elements, especially agility, which plays a significant role in improving and developing both technical and physical performance. Since the game considers the relationship between these qualities, and since this relationship does not receive sufficient attention in their training programs, and also due to the inability of most players in all lines of play to maintain a long-term performance level, the research aimed to design specific long-style exercises to develop agility and complex technical performance in football players under 17 years old, and to identify the superiority of long-style exercises in developing agility and complex technical performance in football players under 17 years old between the experimental and control groups. The research hypotheses were that there are significant differences between the pre- and post-test results of the control and experimental groups in developing agility and complex technical performance in football players under 17 years old, and that there are significant differences between the post-test results of the control and experimental groups in developing agility and complex technical performance in football players under 17 years old. The most important conclusions were that the

long-style playing had a positive impact on developing agility in football players under 17 years old. The researchers recommended the use of specific long-style exercises designed by the researchers to develop agility and complex technical performance in football.

Keywords: special exercises , longitudinal method , agility , compound skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

لا بد من ادخال الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهاري والبدني والخططي لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب والمناطة اليه من قبل المدرب داخل الملعب ومن بين هذه (الاساليب) اسلوب التدريب الطولي ويعد هذا النوع من الاساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة (البدنية ، المهارية ، العقلية ، الخططية) من خلال رفع القابلية لديهم على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمرينات المتشابهة بين المتطلبات العصبية والعظمية كتوقيت الاستلام والتسليم ، والسرعة لدى اللاعبين، وتحمل الاداء والاداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم، وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب ، وذلك يعكس المستوى العالي وتطوير عدد من المتغيرات العقلية والمهارية والبدنية ، الأمر الذي يؤدي الى استغلال الوقت والجهد في تنفيذ برامج تدريبية أكثر تطوراً وحداثة من البرامج السابقة في تدريب كرة القدم ، وإذا ما أخذنا بنظر الاعتبار الأهمية التي تحظى بها القدرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي في كرة القدم وجب علينا البحث المستمر والجاد عن أفضل الوسائل والطرق الحديثة التي من شأنها تطوير هذه القدرات وبالتالي تمكن اللاعبين من تقديم أفضل المستويات الرياضية أثناء المباريات.

ان اسلوب التدريب الطولي للمدرب المصري مفتي ابراهيم الذي أحدث تطويراً كبيراً في التدريب الرياضي والذي قام بتقسيم الملعب الى خطوط طولية واعطاء العديد من التدريبات المختلفة وهذا الاسلوب الذي تم العمل به من أكثر من مدرب على مستوى الاندية العالمية وحقق أفضل النتائج وان هذا الاسلوب يعتمد على الوصول الى مرمى الفريق المنافس بأسرع وقت واقل تمريرات فيعتمد هذا الاسلوب على الدقة والسرعة في التمرير.

يلخص البحث مما تقدم الى ضرورة البحث عن الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب الرياضي عموماً وكرة القدم خصوصاً من اجل رفع المستوى العام للفريق والخاص بكل لاعب لتنفيذ الواجبات التي يكلفه بها المدرب وكذلك اللعب بأساليب حديثة تعتمد على عملية الربط والاسناد والزيادة العددية داخل ساحة الفريق المنافس ومن عدة مراكز أي لا تقتصر على مركز واحد وظهور الفريق كتلة واحدة داخل الملعب.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في توفير الاسس العلمية اللازمة في عملية التدريب على هذا الاسلوب (التدريب الطولي) لتطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم وبالنتيجة الحصول على فريق كرة قدم مؤهل للعب بمستويات فنية عالية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثين ومتابعتهم لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونها لاعبان سابقاً ومن العاملين في مجالاتها المختلفة ومتابعتهم للعمليات التدريبية لفترة طويلة لاحظا ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية ولا يتم التركيز على عنصر بشكلي فردي ومن اهمها عنصر الرشاقة الذي له دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري والبدني كل على حدة ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات إذ ان الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية وكذلك عدم قدرة معظم اللاعبين وفي جميع خطوط اللعب الطولية من التحرك والاسناد واحداث الزيادة العددية في الهجوم ومن ثم العودة السريعة الى مكانه الطبيعي في الملعب. ومن هنا جاءت مشكلة البحث في ايجاد المساحة الكافية لعملية الترابط بين هذه الصفات من خلال التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الطولي للاعبين كرة القدم. مما دفع الباحثين الى البحث في موضوع التدريب الطولي من خلال اعداد تمرينات مختلفة من الملعب لمعالجة الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبون أثناء اللعب والتي من خلالها يمكن الوصول الى الهدف وهو الارتقاء في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.

1-3 هدف البحث

1. أعداد تمرينات خاصة بالأسلوب الطولي في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.
2. التعرف على الافضلية بين تمرينات بالأسلوب الطولي في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.
2. هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم لنادي سامراء الرياضي في محافظة صلاح الدين.

2-5-1 المجال الزماني: 2023 / 12 / 12 إلى 2024 / 6 / 27 م

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي سامراء الرياضي / صلاح الدين - سامراء

2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، كما ويعد المنهج التجريبي تمثيلاً للبحوث التجريبية في أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة⁽¹⁾ واعتمد الباحثان العمل بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة وإجراء الاختبارين القبلي والبعدى.

2-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي سامراء بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الكروي (2022-2023) والبالغ عددهم (30) لاعبا إذ اختار الباحثان جميع افراد العينة لضروريات البحث بعدها قسمت العينة الى استطلاعية (4) لاعبين وعينة المجموعة التجريبية (12) لاعبا وعينة المجموعة الضابطة (12) لاعبا إذ تم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2) لاعبين اثنين وقد راعى الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث جميع اللاعبين الذين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (17) سنة

3-2 تجانس وتكافؤ عينة البحث

1-3-2 تجانس العينة

قام الباحثان بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وإرجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الناشئين ولغرض التحقق من تجانسها استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة الجدول (1) يبين ذلك وقد تبين تجانس العينة بالمتغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الكتلة - الطول - العمر - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	61.9545	63.0000	2.17074	-0.551
2	الطول	سم	171.2727	171.5000	3.62770	-0.084
3	العمر	شهر	199.3182	199.0000	3.13788	.215
4	العمر التدريبي	شهر	38.7273	39.0000	.70250	.442

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحثان بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتمثلت بالرشاقة والأداء المهاري المركب وكما مبين بالجدولين (2 ، 3)

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في عنصر الرشاقة

ت	الرشاقة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (T)	قيمة الدلالة	المعنوية
3	رشافة	ثانية	7.5455	7.9091	1.319	.202	غير معنوي

*معنوي عند مستوى الدلالة (sig) > (0.05).

الجدول (3) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبار المهارات المركبة

ت	المتغيرين	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (T)	قيمة الدلالة	النتيجة
1	الاختبار المهاري الأول	ثانية	12.7273	12.9091	-0.491	.629	غير معنوي
2	الاختبار المهاري الثاني	ثانية	21.0909	20.5455	1.549	.137	غير معنوي

*معنوي عند مستوى الدلالة (sig) > (0.05)

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية)
- المقابلة الشخصية ملحق (1).
- الاستبيان ملحق (2).
- الخبراء والمختصون ملحق (3)
- القياسات والاختبارات.

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

- كرات عدد (10)
- شواخص عدد (20)
- بورك
- ساعة توقيت عدد (4)
- شريط قياس
- استمارة تسجيل وتفرغ البيانات.
- ميزان
- صافرة
- حبل مطاطي

2-5 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً : صدق الاختبارات

تم الاعتماد على الصدق الظاهري (صدق المحتوى) لغرض معرفة قدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله، وذلك من خلال عرض مجموعة الاختبارات على السادة المختصين لتحديد الاختبار الأنسب والأكثر ملاءمة مع طبيعة عينة الدراسة ومتغيرات البحث، وحصلت الاختبارات المعتمدة على نسبة اتفاق (100%) مما دل على اكتسابها الصدق الظاهري.

ثانياً : ثبات الاختبارات

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لغرض التأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة، إذ تم اجراء الاختبار الأولي على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية في يوم السبت الموافق 2024/2/10 وبعد مرور 10 أيام تم اجراء الاختبار الثاني (أعادة الاختبار) على العينة ذاتها، وبعد ذلك استخرج معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار ونتائج إعادة الاختبار إذ تراوحت قيم معامل الارتباط جميعها بين (0.89 – 0.92) مما دل على اكساب الاختبارات المعتمدة درجة عالية من الثبات.

ثالثاً : موضوعية الاختبارات

ان الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقا في دراسات عدة على عينات في البيئة العراقية، ولغرض التأكد من موضوعيتها تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات لمحكمين اثنين إذ تراوحت جميع القيم (0.88-0.95) مما دل على موضوعية تلك الاختبارات المستخدمة.

2-6 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

2-6-1 تحديد اختبار عنصر الرشاقة لناشئ كرة القدم

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالقياس والتقويم في كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وعرضها على شكل استبيان (الملحق 2) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والجدول (4) يبين الاختبارات الرشاقة حسب النسب المئوية.

الجدول (4) يبين النسب المئوية لاتفاق الخبراء على الاختبارات

ت	الاختبارات	النسبة المئوية
1	الركض بين الشواخص لمسافة (7م)	84.61%
2	اختبار الأداء المهاري المركب الاول	90%
3	اختبار الأداء المهاري المركب الثاني	92%

2-6-1-1 الركض بين الشواخص

اسم الاختبار: الركض بين الشواخص لمسافة (7) أمتار⁽²⁾

الهدف من الاختبار :قياس الرشاقة

(2) ثامر محسن اسماعيل؛ موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم , ط1, عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1999, ص25.

الأدوات:

ساعة توقيت، ستة شواخص.

إجراءات الاختبار: يوضع الشاخص الأول على بعد (2) م من خط البداية.

توضع (5) شواخص بعد الشاخص الأول المسافة بينهما (1) م.

وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

طريقة التسجيل: يحسب أقل زمن يستغرق المختبر ذهاباً وإياباً وتعطى محاولة واحدة. والشكل (3) يوضح ذلك.

2-6-2 تحديد الاختبار المهاري المركب

تمثلت اختبارات الاداء المهاري المركب التي تم الاعتماد عليها بعد عرضها في إطار البحث على أعضاء اللجنة العلمية وتمت الموافقة عليها من قبلهم فضلاً عن انها مستخدمة على عينة مماثلة لعينة الدراسة كما انها اكتسبت الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية)

2-6-2-1 اختبار الاداء المهاري المركب (الأول) (3):

الغرض من الاختبار: التمريرة القصيرة، الاخمد، الدرجة، التهديد القريب
الأدوات المستعملة: هدف كرة قدم، هدف كرة يد، كرة قدم عدد (3) شواخص عدد (4) ساعة إيقاف واحدة، بورك

طريقة الاداء

يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند إعطاء أشاره البدء يقوم اللاعب الذي يستعمل القدم اليسرى بالركض باتجاه الكرة التي تبعد عنه مسافة (2) متر في الجهة اليسرى، أما اللاعب الذي يستعمل القدم اليسرى فيقوم بالركض الى الجهة اليمنى، ويقوم بتمرير الكرة من مسافة (10) متر نحو الشاخصين اللذين تكون المسافة بينهما (1) متر، ثم يركض اللاعب مسافة (3) متر لاستلام كرة من المدرب الذي يبعد عن مركز الدائرة الصغيرة (5) امتار اذ يقوم المدرب بأرسالها بداخل القدم وتكون على الارض ليقوم اللاعب بإخمادها من الحركة ويقوم بدرجة الكرة مسافة (10) امتار لحين الوصول الى خط التهديد الذي يبعد مسافة (10) امتار عن الهدف ويكون التهديد من الحركة والشكل (5) يوضح تفاصيل اداء الاختبار

شروط الاداء

في التمرير إذا دخلت الكرة بين الشاخصين يمنح اللاعب (درجتين)، أما إذا أصاب أحد الشواخص يمنح (درجة واحدة)، أما إذا خرجت الكرة خارج الشاخصين يمنح اللاعب (صفراً).
يكون الاخمد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على أول لمسه للكرة فإذا كانت الكرة قريبة من اللاعب ودخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتين)، أما إذا كان اخمد الكرة من اللسة الأولى والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة في حين إذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفراً).
في التهديد إذا أصاب اللاعب الجزء الأيمن أو الأيسر والجزء العلوي يمنح (4) درجات، أما إذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتين)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتين)، في حين إذا ارتطمت الكرة في القائم أو العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب على (3) درجات، أما إذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفراً).
أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (8) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الأداء يمنح اللاعب محاولتان وتحسب الأفضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين.

التسجيل

يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) تحسب درجة الدقة للتمرير والاخماد والتهديد تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء التمرير والاخماد والتهديد ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء) تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس النهائية.

2-6-2-2 اختبار الاداء المهاري المركب (الثاني) (4)

الغرض من الاختبار: الدرجة، التمرير المتوسطة، الاخمد، التهديد القريب

(3) محمود حمدون يونس الحياي: تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية والأهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 2016، ص24.

(4) محمود حمدون يونس الحياي: مصدر سبق ذكره ، ص25 .

الأدوات المستعملة

كرة قدم عدد (2)، هدف كرة قدم، هدف كرة يد، شواخص عدد (4)، ساعة إيقاف، يورك
طريقة الأداء : يقف اللاعب في المكان المخصص له وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجعة
الكرة بين الشواخص الأربعة أذ تكون المسافة من خط البدء وحتى الشاخص الأول (2) متر والمسافة
بين الشاخص الأول والشاخص الثاني (2) متر والمسافة بين الشاخص الثاني والثالث والرابع (1,5) متر
لحين الوصول إلى خط التمرير الذي يبعد مسافة (1) متر عن الشاخص الأخير، ثم يقوم بتمرير الكرة
إلى ثلاث دوائر متداخلة أقطارها (2,4,6) أمتار ويكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط التمرير
والدوائر الثلاثة والتي تكون (20) متراً، وبعد ذلك يقوم اللاعب بالركض مسافة (3) أمتار لاستلام كرة
قادمة من المدرب الذي يبعد مسافة (5) أمتار عن مركز الدائرة الصغيرة ليقوم بإخمادها من وضع
الحركة لحين الوصول إلى خط التهديد، ثم يقوم اللاعب بالتهديد على الهدف من الحركة الذي بداخله
هدف كرة يد من علامة الجزاء، والشكل (6) يوضح تفاصيل أداء الاختبار

شروط الاداء

في التمرير يمنح اللاعب (6) درجات اذا سقطت الكرة داخل الدائرة الصغيرة و (4) درجات اذا سقطت
الكرة داخل الدائرة المتوسطة و (درجتين) اذا سقطت الكرة داخل الدائرة الكبيرة، أما اذا سقطت الكرة
على الخطوط التي تفصل الدوائر عن بعض فيمنح اللاعب الدرجات (1،3،5) وحسب تسلسل الدوائر،
أما اذا سقطت الكرة خارج الدوائر يمنح اللاعب (صفراً).
يكون الإخماد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على أول لمسة للكرة فإذا كانت الكرة قريبة من اللاعب
وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتين)، أما اذا كان إخماد الكرة من اللمسة الأولى والكرة
ارتدت إلى الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (درجة واحدة)، في حين اذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة
يمنح اللاعب (صفراً).

في التهديد اذا اصاب اللاعب الجزء الأيمن أو الأيسر والجزء العلوي يمنح (4) درجات، أما اذا دخلت
الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتين)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو القائم للهدف الكبير يمنح
اللاعب (درجتين)، في حين اذا ارتطمت الكرة في القائم أو العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب
على (3) درجات، أما اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفراً).
أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (12) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الأداء
يعطى اللاعب محاولتين وتحسب الأفضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين.

التسجيل

يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) .
تحسب درجة الدقة للتمرير والإخماد والتهديد
تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء للتمرير والإخماد والتهديد ليظهر
لدينا (نسبة نجاح الأداء)
تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء
تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء
يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس
النهائية.

7-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل
التي تصادف الباحثين والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ الاختبارات والتمرينات ووضع الحلول المناسبة
لها.

7-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

أجريت هذه التجربة على (4) لاعبين من مجتمع البحث يوم 2024/2/22 وبمساعدة فريق العمل
المساعد للباحث وقد تم التأكد من الاتي:

- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في كافة الاختبارات البدنية والأداء المهاري المركب .
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء وعدم تأثير اختبار على آخر.

7-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحثان وبمساعدة مدربي الفريق وحدة تدريبية على لاعبي عينة البحث يوم السبت الموافق
2024/2/24 وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي تواجه المدرب عند تنفيذ الوحدات التدريبية، ومعالجة الأخطاء وتلافيها ان وجدت.
- ملاءمة التمارين الخاصة بأسلوب الطولي مع عينة البحث.

- التأكد من زمن تنفيذ التمارين والوحدة التدريبية.
- التأكد من أوقات الراحة البينية، وذلك بقياس النبض ورجوعه إلى (110 – 120) نبضة/د.
- 2-8 التجربة الرئيسية**
- 2-8-1 الاختبارات القبلية**
- تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث وعلى مدار يومين (26-27/2/2024) وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم وبمساعدة فريق العمل المساعد وكما يلي:
 - اليوم الأول تم إجراء اختبار الرشاقة.
 - اليوم الثاني تم إجراء اختبار الاداء المهاري المركب الأول والثاني.
- 2-8-2 التجربة الرئيسية (تصميم وتطبيق التمارين الخاصة بأسلوب اللعب الطولي):**
- تم تحديد مجموعه من التمارين الخاصة باللعب الطولي التي تلائم عينة البحث وبطريقة التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة ومالها اهمية كبير في تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي وتم بناء المنهاج التدريبي وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي صممت التمرينات ووفقاً لأراء الخبراء والمختصين لغرض بيان صلاحية التمرينات وفق محددات الدراسة، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمرينات وهي :
- ❖ بدء جميع الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع أجزاء الجسم، ثم القيام بعملية الإحماء الخاص.
- تم تطبيق المنهج التدريبي في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية والمدة المخصصة لتنفيذ التمرينات (45-50 د).
- استمر تطبيق المنهج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبمجموع (32) وحدة تدريبية، وأجريت الوحدات التدريبية في الايام (السبت والاثنين والأربعاء والجمعة) بدءاً من 2024-2-28 ولمدة ثمانية اسابيع
- تحديد الشدد التدريبية المستخدمة في التمرينات لمجموعة البحث التجريبية عن طريق مجموعة من المعادلات التي استخدمها الباحثان إذ استخدم الباحثان شدة تراوحت بين (85%-100%)
- حساب الشدة عن طريق النبض القصوي اعتمد الباحثان معادلة: (النبض القصوي = 220-العمر).
- مراعاة التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- مراعاة في التمرين في التدريب أي العمل الى الراحة في التمرينات.
- التأكيد على أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات ومرونة المفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.
- التدرج في الحمل التدريبي خلال الأسابيع إذ إن زيادة حمل التدريب ينبغي أن تحدث وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف البدنية والوظيفي لتحقيق زيادة الحمل التدريبي والارتقاء بمستوى هذا الحمل من أسبوع لآخر
- 2-9 الاختبارات البعدية**
- تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، وذلك للتعرف على تأثير المنهج التدريبي ومدى تطور مجموعة البحث (التجريبية)، وكانت الاختبارات هي نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية وفي التوقيات والظروف نفسها، وكانت الاختبارات يومي السبت والأحد (24-25/4/2024) اليوم الأول تم إجراء اختبارات الرشاقة. اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات الاداء المهاري المركب.
- 2-10 الوسائل الإحصائية**
- استعمل الباحثان القوانين الإحصائية من خلال نظام (SPSS) الإحصائي وهي:
 - الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - النسبة المئوية.
 - اختبار T-test للعينات المرتبطة.
 - اختبار T-test للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-3 عرض وتحليل النتائج.

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات الرشاقة والأداء المهاري المركب القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ومناقشتها

الجدول (5) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدي لاختبارات الرشاقة والاختبار المهاري للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
رشاقة	قبلي	7.5455	.52223	1.61364	.19315	8.354	.000
	بعدي	6.3227	.87732				
الاختبار المهاري الاول	قبلي	12.7273	.78625	1.92455	.25567	7.528	.000
	بعدي	10.8027	.79024				
الاختبار المهاري الثاني	قبلي	21.0909	.83121	2.82545	.28434	9.937	.000
	بعدي	18.2655	.76770				

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05).

2-3 مناقشة النتائج

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية

من نتائج الجدول (5) نجد أنّ الفروق معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي، والبعدي ويعزو الباحثان السبب في تحسن النتائج البعدي الى الدور الكبير للتمرينات الخاصة التي قام الباحثان بوضعها بأسلوب اللعب الطولي أدت الى نتائج إيجابية كونها تمرينات معدة على أسس علمية صحية مراعيةً بذلك أساسيات الأسلوب المستخدم الذي يعد احدى الطرق الحديثة في تطوير عنصر الرشاقة وخطط اللعب وطرق اللعب من خلال اختبار تمارين طبقاً للهدف التدريبي الذي وضعه الباحثان إذ اعتمد على تقسم الملعب في الملاعب الكبيرة والصغيرة الى أربعة طولية او ثلاثة او اثنين بحيث تبدأ تمريناتها من المرمى المدافع الى المرمى المهاجم ويعزو الباحثان النتيجة ايضاً الى ان الطريقة الطولية تجعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية الواحدة مما أدى الى جعل المحور البدني هو المحور الذي يدور حوله كل من الاعداد المهاري والخططي ، وينبغي على اللاعب ان يناول الكرة بسرعة ويخدمها ويدرجها بسرعة او يهاجم او يدافع تبعاً لطبيعة المنافسة ، مما يستدعي تنوعاً في اداء المهارات الحركية طبقاً لاختلاف ظروف اللعب ، لذا كان من السهل على اللاعبين الذين تطوروا على منهج تدريب الطريقة الطولية في الرشاقة بصورة منفردة في اثناء عملية التقويم .

"انه بواسطة تمرينات ذات متطلبات مشابهة للمباراة تساعد على الرقي بالنواحي البدنية والمهارية والخططية بصورة سليمة وفاعلة تحت ظروف المنافسة مع زيادة شدة الجهد المبذول. "ان انسجام التدريب مع قابليات اللاعبين وتنظيم مكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضرورية على نحو جيد كل ذلك يترك أثراً ايجابيا في تطوير قدرات اللاعبين"(5).

ان الباحثين وبعد ان اظهرت لهما نتائج المجموعة التجريبية تطور عنصر الرشاقة لا بد من الإشارة الى الترابط الوثيق بين جميع القدرات البدنية والمهارات كون هذه اللعبة تحتاج الى مستوى عال من اللياقة البدنية والفسولوجية حتى يتمكن من اداء الواجبات المهارية والخططية الموكلة اليه بالمستوى ذاته وطيلة وقت المباراة كما ويعزو الباحثان ذلك، الى فاعلية التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي ادت الى تطوير صفة الرشاقة التي اجريت عليها الدراسة، وكذلك طرق التدريب المستخدمة في المنهج اذ استخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري المرتفع لملاءمته مع الصفات المختارة و يعزو

(5) عصام احمد حلمي ابو جميل: التدريب في الانشطة الرياضية ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث ، 2015، ص88.

الباحثان هذا التطور والتحسين بدلالته المعنوية إلى دور وفاعلية التمرينات، وقد تضمنت تمرينات متنوعة الموضوعات والمستخدمات من قبل الباحثين في بداية الوحدات التدريبية بعد الإحماء مباشرة ومختلفة من الأركاض والمسافات وبتكرارات معينة مع الاستمرار بأدائها والتدريب طيلة المدة المخصصة مما أدى إلى تطويرها "إذ أن التدريب المتنوع والمناسب يؤدي إلى تطوير قدرة اللاعبين"⁽⁶⁾.
وتحتل كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضياً ولأسباب كثيرة أهمها تعدد مهاراتها التي تعتمد على الجوانب البدنية فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء برشاقة ذات مستوى جيد.⁽⁷⁾
إذ تعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يحقق الأداء الجيد"⁽⁸⁾.

2-2-3 عرض نتائج الاختبارات الرشاقة والأداء المهاري المركب القبلية والبعدي لمجموعة البحث الضابطة ومناقشتها

الجدول (6) يبين الوسط والانحراف و فرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للاختبارات الرشاقة والأداء المهاري المركب البعدي لمجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
رشاقة	بعدي	8.8491	.85042	.59364	.26211	2.265	.047
	قبلي	7.1818	.75076				
	بعدي	6.5882	.59400				
	بعدي	6.6945	.67389				
الاختبار المهاري الأول	قبلي	12.9091	.94388	1.11455	.26833	4.154	.002
	بعدي	11.7945	.32864				
الاختبار المهاري الثاني	قبلي	20.5455	.82020	1.46182	.38450	3.802	.003
	بعدي	19.0836	.75973				

معنوي > (0.05) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات الرشاقة للمجموعة الضابطة.

يعزو الباحثان مستوى الدلالة التي حصلت للمجموعة الضابطة الى استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل المدرب والمطبقة في البرنامج التدريبي والاسلوب الخاص بالمدرب وما يعزز كلامنا هو مستوى الدلالة (0.5) في الاختبارات موضوع الدراسة ويعزو الباحثان الى تأثير التمرينات الخاصة بالاسلوب الطولي قد ادت دوراً مهماً في تحقيق فرق معنوي لدى افراد المجموعة الضابطة من خلال اظهار افضل مستوى سواء في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات والمنافسة مع افراد المجموعة التجريبية والتكرارات التي أعطيت للتمرينات كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة الضابطة كما أدت إلى تطوير مستوى أدائهم البدني فضلاً عن الأداء المهاري المركب، واختيار الراحة المناسبة بين التمرينات التي اعتمدت على مؤشر معدل نبضات القلب والذي يعد معياراً فسيولوجياً له مردود كبير في السيطرة والتحكم بأداء اللاعبين أكان بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو يكون مختلفاً كما ينبغي ان يتناسب مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له"⁽⁹⁾. ويعزو الباحثان هذه الفروق الى فاعلية التدريبات المقترحة في إكساب اللاعبين عدد من الحركات المختلفة وتحت

(6) فاضل سليمان شريدة: وظائف الأعضاء والتدريب الرياضي. السعودية، الاتحاد العربي للطب الرياضي، 1990 ، ص158.

(7) احمد عبد الفتاح أبو العلا ؛ احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص85.

(8) عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيق، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007، ص272.

(9) ناهدة عبد زيد: أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص276.

ظروف متغيرة ساهمت في تطوير الرشاقة فضلاً عن المتغيرات الأخرى ، وكذلك طبيعة التمارين التي أعطيت لأفراد عينة البحث التي اتسمت بالنشاط والقوة والتنظيم واستخدام تمارين مركبة بدينة مهارية مما ساهم في تحسين الاحساس بالكرة وتطوير التحكم بها وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي ورضوان، 1980) "ان التركيز الجيد في اداء المهارة الحركية أثناء التمارين لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على تطور الصفات البدنية المرتبطة كالسرعة والرشاقة⁽¹⁰⁾، أما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في اختباري المهارتين المركبتين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فيعزوها الباحثان الى تركيز المدرب على المهارة لا اعتقاده بأهميتها من الناحية الهجومية ان عملية تطوير المستوى المهاري للاعب تكسب اللاعب معرفة وقدرة من اجل الوصول وبلوغ هدف محدد فضلاً عن تحقيق أهداف إيجابية. اذ يعد التدريب الرياضي أحد الوسائل المهمة والتي تهدف الى تطوير مستوى الرياضي وصولاً الى تحقيق الانجازات إذ ان التدريب الرياضي والمبني على اساس علمية يسלט حملاً خارجياً على اجهزة الجسم الداخلية مما يؤدي الى احداث تغيرات ايجابية تؤثر في تطوير الرشاقة فضلاً عن الأداء المهاري وهذا ما يروم الكادر التدريبي للوصول اليه مهما اختلفت الوسائل والأساليب والطرق التدريبية.

3-2-4 عرض نتائج اختبارات الرشاقة والأداء المهاري المركب البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الجدول (7) يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبارات البعديّة الرشاقة والأداء المهاري المركب لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
3	رشاقة	ثانية	5.9318	.50545	6.5882	.59400	-2.791	.011	معنوي
5	الاختبار المهاري الاول	ثانية	10.8027	.79024	11.7945	.32864	-3.844	.001	معنوي
6	الاختبار المهاري الثاني	ثانية	18.2655	.76770	19.0836	.75973	-2.512	.021	معنوي

*معنوي عند مستوى (0.05) .

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

من خلال جدول (7) تبين ان الفروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة في جميع متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية فيما عدا عنصر التوافق، وهذا يعني التأثير الإيجابي للتمرينات الخاصة باستخدام الأسلوب الطولي باللعب إذ كان له الأثر الإيجابي في عملية احداث الفرق بين المجموعتين ولان هذه التمارينات انسجمت مع متطلبات اللعبة فكرة القدم هي لعبة الزمن والتي تتطلب السرعة واستغلال الفرص وتنظيم الجوانب الدفاعية والهجومية والخطئية، وان التدريب " من افضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول الى المستويات الرياضية العليا من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.... ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الاول الى تهيئتهم وأعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية"⁽¹¹⁾.

ويعزو الباحثان هذا التفوق للمجموعة التجريبية من حيث ان التمارينات والممارسة والتكرار قد لا تكون هي المؤثر للتطور فقد يقضي الكثير من اللاعبين من وقتهم في التمرين لكن دون جدوى وأن الأساس في رفع المستوى هو نوعية التمرين الذي يحقق الهدف وهذا ما وفره الأسلوب الطولي بحيث

(10) محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص282.

(11) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نضم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط 1 ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2014 ، ص14.

يصل باللاعب الى حالة من الربط الحركي والخططي تحت تأثير قدراته الخاصة بحيث يصل اللاعب الناشئ الى التكيف على زمن الاداء ثم يتم رفع شدة التدريب من خلال اداء التكرار بزمان اقل مع الاستعانة بوسائل تضع بعض الصعوبة في التمرين ، ويرتبط ذلك بالتدريب على الخطط مع العمل على تطوير الصفات البدنية للاعب ولما كان هذا الاسلوب ينمي توافق اللاعب الحركي أيضاً ويمكن بواسطته أن يتدرب اللاعب على المهارات وفي الوقت نفسه يتدرب على متطلبات وواجبات مركزة ، وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الوحدة التدريبية اليومية ففيها يؤدي اللاعب التمرين بتكرار المهارة الفنية مع الاهتمام بناحية اللياقة البدنية، كما أنها تستخدم في إعداد اللاعب للمباريات لأنها تتطلب مع الأداء المهاري صفات بدنية ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً مثل الرشاقة والسرعة والقوة والمطاولة⁽¹²⁾.

ويعزو الباحثان سبب تلك الفروق أيضاً إلى أن التمرينات الخاصة بالأسلوب الطولي المختلفة التي أعطيت لعينة البحث التجريبية كانت لها الدور الفاعل في تطوير الرشاقة إذا تعد التمرينات هي الأداة الفاعلة لكل المشاكل التي تحدث أثناء الأداء وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عصام عبد الخالق) " إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان المهارات على مدى تطور متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة"⁽¹³⁾.

وقد راعى الباحثان عند استخدام التمرينات وبأسلوب التدريب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة التي تعتمد على أنظمة إنتاج الطاقة ضمن التدرج التدريبي الصحيح للعملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد ، مما أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين ازدادت لديهم الرغبة في التدريب والعمل على أداء التمرينات بشكل جدي وفاعل وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم ، إذ تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية وزيادة في القدرات البدنية بالرغم من كثرتها وتنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية فالمهارات بكرة القدم تشكل جانباً مهماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل أن المهارات المركبة هي أساس لعبة كرة القدم ، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات مهارية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعباً جيداً إذا استوعب المهارات المركبة وأتقنها بالشكل المطلوب وبذلك فإن من واجبات التدريب هو التأكيد على الوصول باللاعبين الى أعلى المستويات من الحالة التدريبية⁽¹⁴⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان الأسلوب الطولي باللعب كان له الأثر الإيجابي في تطوير عنصر الرشاقة للاعبين خاصة لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.
2. ان الأسلوب الطولي باللعب كان له الأثر الإيجابي في تطوير الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.
3. ان اختيار مجموعة من التمارين الخاصة التي تعمل في كرة القدم يؤدي الى تطوير الأداء المهاري المركب.
4. ان فئة الناشئين تحتاج الى أساليب متنوعة ومنها الأسلوب الطولي لكي تتكيف مع عنصر الرشاقة فضلاً عن الأداء المهاري المركب.

2-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام التمارين الخاصة بالأسلوب الطولي المصممة من قبل الباحثين في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب بكرة القدم.

(12) عبد الله حسين اللامي: كرة القدم تعلم تدريب – خطط تخطيط، مطبعة وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، 2012، ص71.

(13) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، دار المعارف للنشر ، القاهرة، 1993، ص171.

(14) يوسف الزم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، عمان، دار الخليلج، 1999، ص16.

2. ضرورة استخدام التمرينات المتنوعة التي تساعد بصورة أو بأخرى على تطوير المتغيرات التي تساعد بدورها على تطوير المهارات.
3. العمل المستمر على اجراء عملية تقويمية مستمرة للوقوف على مستوى اداء اللاعبين بكرة القدم تحت 17 سنة .
4. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينات اخرى.
5. ضرورة إجراء تقويم مستمر للحالة التدريبية التي يصل اليها اللاعب الناشئ بكرة القدم.

المراجع

- احمد عبد الفتاح أبو العلا ؛ احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- ثامر محسن اسماعيل؛ موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم , ط1, عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1999.
- جودت عزت عطوي: اساليب البحث العلمي، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2000.
- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نضم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط 1 ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2014.
- عبد الله حسين اللامي: كرة القدم تعلم تدريب – خطط تخطيط، مطبعة وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، 2012.
- عصام احمد حلمي ابو جميل: التدريب في الانشطة الرياضية ، ط1, القاهرة، مركز الكتاب الحديث , 2015.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، دار المعارف للنشر ، القاهرة، 1993.
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيق، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007.
- فاضل سليمان شريدة: وظائف الأعضاء والتدريب الرياضي. السعودية، الاتحاد العربي للطب الرياضي، 1990 .
- محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- محمود حمدون يونس الحياي: تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرة الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 2016، 24.
- ناهدة عبد زيد: أساسيات في التعلم الحركي، ط1, النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.
- يوسف الزم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، عمان، دار الخليج، 1999.

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج من التمارين الخاصة المستخدمة بالطريقة الطولية

التمرين الأول: ملعب كرة قدم مقسم طويلاً (لاعبين مهاجمين ضد ٥ لاعبين مدافعين) + ٢ حراس مرمى. يبدأ اللعب من حارس المرمى بمناولة الكرة الى زميلة الذي يقوم بدرجة الكرة بين ٤ شواخص ثم يقوم بالمناولة طويلاً لزميلة في المربع الوسطي والذي يستلم الكرة ويعمل مناولة طولية الى الجهة الثانية والذي يستلم الكرة ويقوم بالدرجة والدخول لمنطقة جزاء المنافس والتهديف على المرمى او يناول الكرة الى زملائه الوسط والتهديف.

التمرين الثاني - ملعب مقسم طويلاً الى ثلاثة اقسام يبدأ التمرين من حارس المرمى الى اللاعب رقم 1 يقوم اللاعب بالاستلام والدوران وعمل المناولة الأرضية الى اللاعب رقم ٢ الذي يقوم بإعادة الكرة الى اللاعب رقم 1 ثم يتحرك باتجاه خط المرمى في الجهة الثانية ثم عمل المناولة الى اللاعب رقم 3 ثم يقوم اللاعب رقم

1 بالحجل فوق 3 شواخص أرضية باتجاه محطة في الأسفل واستلام الكرة من اللاعب رقم 3 و يقوم بتوزيع الكرة الى جميع اللاعبين ومن ثم لعب الكرة الى اللاعب رقم 4 الذي يعيدها الى اللاعب رقم 3 ومن ثم لعب الكرة الى اللاعب رقم 2 والذي يعكس الكرة من الجانب الى منطقة الجزاء للاعبين المندفعين من الخلف للقيام بعملية التهديف على المرمى

ملحق (2) يبين انموذج للوحدات التدريبية للأسبوع الاول

الوحدات التدريبية	التمرينات	التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات ض/د	المجموعات	الراحة بين المجموعات ض/د
الاولى	2	5	%85	140-130	2	130-120
	5	5		140-130		
	3	5		140-130		
	18	5		140-130		
الثانية	17	5	%85	140-130	2	130-120
	8	5		140-130		
	9	5		140-130		
	19	5		140-130		
الثالثة	6	5	%85	140-130	2	130-120
	8	5		140-130		
	21	5		140-130		
	18	5		140-130		
الرابعة	7	5	%85	140-130	2	130-120
	10	5		140-130		
	9	5		140-130		
	14	5		140-130		