



أثر التمرينات المركبة بأسلوب المساحات المختلفة والطولي في بعض الصفات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم

م. م. أرشد ظافر عبد الصاحب [arshed.dafer@qu.edu.iq](mailto:arshed.dafer@qu.edu.iq)

أ.م.د. ماجد عبد الحميد رشيد [majid.abdulhameed@qu.edu.iq](mailto:majid.abdulhameed@qu.edu.iq)

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/١٢/١٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/١٢/٢٩

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة، أسلوب المساحة ، أسلوب طولي، كرة القدم للشباب

مستخلص البحث :

الكلمات المفتاحية:

الذي يتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الخطئية الهجومية والدفاعية وخطط اللعب وطرق اللعب ، اما تدريب المساحات المختلفة فهو اسلوب لعب استخدمه غوارديولا حيث تم تقسيم الملعب الى (٢٠) مربع . اما اهم الاستنتاجات فهو ان اللعب بأسلوب (المساحات المختلفة) افضل واكثر تطوير من اللعب بالأسلوب (الطولي). ويوصي الباحث بضرورة اعتماد التمرينات بالأسلوب المساحات المختلفة المعد من قبل الباحث في البرنامج التدريبي بتطوير القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.

تتجلى أهمية البحث في دراسة أي من الاسلوبين يساعد في عملية التدريب ويحقق افضل النتائج الممكنة. وتهدف الدراسة التعرف على أي من المنهجين أفضل في تطوير الصفات البدنية . أما المشكلة فتكمن في ان هنالك عدم تركيز بشكل كافي بالجانب البدني وعدم اتباع العديد من الطرق والاساليب الحديثة في التدريب. وقام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم شباب اندية محافظة الديوانية بكرة القدم والبالغ عددها (٥) اندية، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ اشتملت على شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (٣٢) لاعب وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين (اولى - ثانية) وتتضمن كل مجموعة (١٣) لاعب وتم استبعاد (٦ لاعبين) الذي تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. اما المتغيرات المدروسة فهي التدريب المركبة وهي التي تتضمن أكثر صفات بدنية، و بواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية، والتدريب الطولي هو الاسلوب



Method" (inspired by Guardiola's training philosophy, which involves dividing the pitch into 20 zones).

The results concluded that the Variable Space training method is superior to the Longitudinal style in developing the physical attributes of youth players. Consequently, the researcher recommends integrating the Variable Space exercises developed in this study into training programs for youth soccer clubs to optimize physical performance.

**Keywords: Compound exercises, space technique, longitudinal technique, youth football**

#### ١- المقدمة :

تُعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب إعدادًا بدنيًا عالي المستوى نظرًا لطبيعة أدائها التي تتسم بالسرعة والتغير المستمر في الإيقاع الحركي، مما يجعل الصفات البدنية عنصرًا حاسمًا في تحقيق التفوق داخل الملعب. فقد أصبح الأداء المتميز في كرة القدم الحديثة يعتمد بدرجة كبيرة على امتلاك اللاعب قدرات بدنية متكاملة تمكنه من تنفيذ الواجبات المختلفة بكفاءة وفاعلية طوال زمن المباراة. وتبرز أهمية بعض الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة الانتقالية، ومطاولة السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، كونها تمثل الأساس في أداء الحركات المتكررة والسريعة التي تفرضها متطلبات اللعب، كحالات الانطلاق المفاجئ، والتسارع، والتوقف، والتغير في الاتجاه، فضلًا عن

## The Effect of Compound Exercises Using Different Space Areas and Longitudinal Styles on Some Physical abilities of Youth Soccer Players

asst . Lecturer .Arshed DhaFer  
Abdul Sahib  
Dr. Majid Abdul Hameed Rasheed

### Abstract

The importance of this study lies in identifying which training methodology—Variable Space training or Longitudinal training—is more effective in enhancing the physical attributes of youth soccer players. The research problem stems from the insufficient focus on physical preparation and the lack of implementation of modern training techniques in local clubs.

The study population consisted of youth soccer players from five clubs in the Al-Diwaniyah Governorate. A sample of (32) players from the Al-Diwaniyah Youth Club was selected using simple random sampling. The sample was divided into two experimental groups, with (6) players excluded for the pilot study.

The study examined "Compound Training," which integrates various physical, technical, and tactical capabilities. Specifically, it compared the "Longitudinal Style," characterized by specialized methodology for developing physical fitness and tactical schemes, against the "Variable Space



المدرين على تصميم برامج تدريبية أكثر كفاءة وملاءمة لمتطلبات كرة القدم الحديثة  
٢- مشكلة البحث:

تُعد الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم، مثل السرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة من أهم المتطلبات الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الفعّال للاعبين في مختلف مواقف اللعب. إذ إن مستوى هذه الصفات ينعكس بشكل مباشر على قدرة اللاعب في تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة عالية، ومجاراة متطلبات الأداء المتغير داخل المباراة. ومع التطور المستمر في أساليب التدريب الرياضي، أصبح من الضروري اعتماد وسائل تدريبية حديثة تسهم في تطوير هذه الصفات بشكل متكامل، بدلاً من تدريبها بصورة منفصلة. إلا أن الملاحظة الميدانية تشير إلى أن العديد من البرامج التدريبية ما تزال تركز على الأساليب التقليدية في تطوير الصفات البدنية، دون الاستفادة الكاملة من التمرينات المركبة التي يمكن أن تحقق تكاملاً في العمل البدني. وعلى الرغم من أهمية أسلوب المساحات المختلفة والطولي في التدريب، لما لهما من قدرة على تنوع شدة واتجاهات الأداء الحركي، إلا أن مدى فاعليتهما عند استخدامهما ضمن تمرينات مركبة في تطوير الصفات البدنية الخاصة ما يزال بحاجة إلى دراسة علمية دقيقة، للتأكد من تأثيرهما الحقيقي على مستوى اللاعبين.

أداء المهارات المختلفة تحت ظروف الجهد العالي. إذ تسهم هذه الصفات في رفع كفاءة اللاعب البدنية وتمكينه من الاستمرار في الأداء بالمستوى نفسه دون انخفاض ملحوظ. وفي ظل التطور الكبير في علم التدريب الرياضي، ظهرت أساليب تدريبية حديثة تسعى إلى تطوير هذه الصفات بشكل متكامل، ومن أبرزها التمرينات المركبة التي تعتمد على دمج أكثر من عنصر بدني في الوحدة التدريبية الواحدة. ويُعد أسلوب المساحات المختلفة والطولي من الأساليب الفعّالة في هذا المجال، لما يوفرانه من بيئة تدريبية متنوعة تسمح بأداء حركات متعددة الاتجاهات وبشدة مختلفة، الأمر الذي يسهم في تنمية القدرات البدنية بصورة أقرب إلى متطلبات الأداء الفعلي في كرة القدم. وعلى الرغم من أهمية هذه الأساليب، إلا أن توظيف التمرينات المركبة بأسلوب المساحات المختلفة والطولي في تطوير الصفات البدنية ما يزال بحاجة إلى مزيد من التحقق العلمي، خاصة فيما يتعلق بتأثيرها في الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء في كرة القدم. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر التمرينات المركبة بأسلوب المساحات المختلفة والطولي في تطوير بعض الصفات البدنية، بما يسهم في تعزيز الأسس العلمية للبرامج التدريبية والارتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين. وتسعى هذه الدراسة إلى تقديم إضافة علمية وعملية في مجال التدريب الرياضي، من خلال تسليط الضوء على فاعلية هذا النوع من التمرينات، بما يساعد

### ٣- أهمية البحث :

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول جانباً أساسياً في إعداد لاعبي كرة القدم، والمتمثل في تطوير الصفات البدنية الخاصة التي تُعد الركيزة الأساسية للأداء الحركي الفعّال داخل المباراة، ولا سيما السرعة الانتقالية، ومطاولة السرعة، والقوة المميزة بالسرعة، ، لما لهذه الصفات من تأثير مباشر في مستوى أداء اللاعب وقدرته على مجاراة متطلبات اللعب الحديث.

وتبرز أهمية البحث أيضاً في تسليطه الضوء على التمرينات المركبة بأسلوب المساحات المختلفة والطولي كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي يمكن أن تسهم في تطوير هذه الصفات البدنية بصورة متكاملة، من خلال توفير بيئات تدريبية تحاكي مواقف اللعب الفعلية وتتنوع فيها الشدة والاتجاهات الحركية، مما يعزز من كفاءة الاستجابة البدنية لدى اللاعبين. كما تكمن أهمية البحث في كونه يقدم إطاراً علمياً يمكن أن يُسهم في توجيه المدربين نحو استخدام أساليب تدريبية أكثر فاعلية في تطوير الصفات البدنية، بعيداً عن الأساليب التقليدية التي قد تفصل بين عناصر الإعداد البدني، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء العام للاعبين.

ويأمل هذا البحث أن يسهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال التدريب الرياضي، من خلال تقديم نتائج تطبيقية شي يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج تدريبية حديثة تسهم في الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم بدنياً بما يتناسب مع متطلبات اللعبة المعاصرة

### ٤- أهداف البحث :

اعداد تمرينات مركبة بأسلوبي اللعب الطولي والمساحات المختلفة لتطوير متغيرات البحث

- ١- التعرف على أثر التمرينات المركبة بأسلوبي المساحات المختلفة والطولي في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم
- ٢- معرفة تأثير التمرينات المركبة بأسلوبي المساحات المختلفة والطولي في تحسين مطاولة السرعة لدى اللاعبين
- ٣- بيان أثر التمرينات المركبة بأسلوبي المساحات المختلفة والطولي في تنمية القوة المميزة بالسرعة
- ٥- فرض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مطاولة السرعة ولصالح الاختبار البعدي.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي.

### ٣- منهجية البحث والإجراءات :

#### ٥-١ مجتمع البحث وعينته :

إن الاختيار الصحيح للمنهج يترتب عليه إيجاد الحلول الناجعة والملائمة لمشكلة البحث ، إذ إن المنهج " هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد

## الجدول (٢)

التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الأولى ( التدريب الطولي )

المتغيرات	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف
السرعة الانتقالية	٥,١٤٣	٠,٢٦٩	٥,١٩٧	٠,١٧٣	٥,٢٣٩
مطاولة السرعة	١٩,٧٥٦	٠,٧٢٩	١٩,٧٨٠	٠,٠٨٨	٣,٦٩١
القوة المميزة بالسرعة	٦,٦٥٠	٠,٢٦٦	٦,٦٢٠	٠,٢٨١	٤,٠٠٣

## الجدول (٣)

التوزيع الطبيعي المجموعة التجريبية الثانية ( تدريب المساحات المختلفة )

المتغيرات	الوسط	الانحرا	الوسيط	الالتواء	الاختلا
السرعة الانتقالية	٥,٠٠٣	٠,٢٧	٤,٩٣٥	٠,٣٢	٥,٤٧
مطاولة السرعة	١٩,٣٠	٠,٥٦	١٩,١٧	٠,١٣	٢,٩٤
القوة المميزة بالسرعة	٦,٦١٠	٠,٦١	٦,٥١٠	٠,٦٦	٩,٣٣

من الامور المهمة التي ينبغي على الباحث إتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى هذا الاساس لا بد ان تكون مجموعات البحث (التجريبيتين) متكافئات في متغيرات البحث قيد الدراسة وهي (السرعة الأنتقالية ، مطاولة السرعة ، القوة المميزة بالسرعة) .

خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلة البحث" ( وجيه محجوب : ٢٠٠٢ : ٨١ ) ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي وهو من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج وبالمجموعتين التجريبيتين وباختبارات القبليّة والبعديّة.

## الجدول (١)

يبين التصميم منهجية البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	التمرينات	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى (التدريب الطولي)	الصفات البدنية	التدريب الطولي	الصفات البدنية
التجريبية الثانية (تدريب المساحات المختلفة)	الصفات البدنية	التدريب المساحات المختلفة	الصفات البدنية

٥- ٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

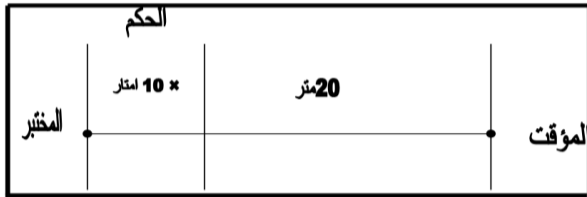
من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق ( المتغيرات الدراسة ) اذ استعمل الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبيتين) وكما مبين في الجدولين (٢) و (٣) .

#### الجدول (٤)

#### يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة	t المحسوبة	مجموعة التدريب المساحات المختلفة		مجموعة التدريب الطولي		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
٠,٩٧٨	٠,٠٠١	٠,٢٦٦	١,١٤٨	٠,٢٧٤	٥,٠٠٣	٠,٢٦٩	٥,١٤٣	السرعة الانتقالية
٠,١٨٩	١,٨٦٨	٠,١٤٤	١,٥٢٢	٠,٥٦٩	١٩,٣٠٩	٠,٧٢٩	١٩,٧٥٦	تحمل السرعة
٠,٠٨٥	٣,٣٢٠	٠,٨٥٣	٠,١٨٨	٠,٦١٧	٦,٦١٠	٠,٢٦٦	٦,٦٥٠	القوة المميزة بالسرعة

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (٢٠) مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).



الشكل (٨)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

٢- اسم الاختبار: اختبار الركض  
١٥٠م (احمد محمد فاخر : ١٩٩٦ : ٢٢٧).

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: ركض من البدء الطائر مسافة ١٥٠م.

التسجيل: يتم التسجيل الزمن الذي يقطع به المسافة حيث يمكن الحصول على نتيجة افضل كلما كان الزمن اقل.

#### ٥-٤ المتغيرات المدروسة :

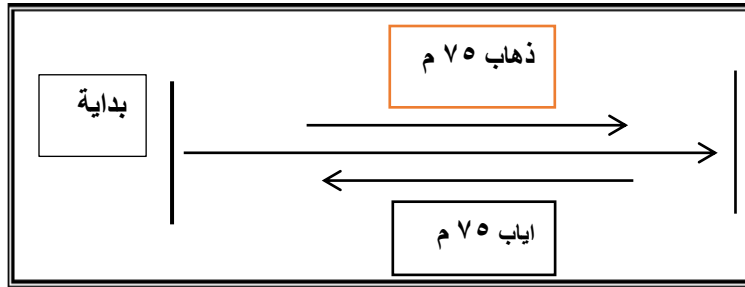
تناولت هذه الدراسة عدة متغيرات ،تم تحديد بعض متغيرات الدراسة بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية والبحوث السابقة وكذلك من خبرة الباحثين والاستعانة برأي المختصين .

#### ٥-٦ الاختبارات البدنية :

١- اختبار عدو ٢٠ م والبدء الطائر من ٣٠ م (طه اسماعيل : ١٩٨٩ : ٣٦٣) :

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الادوات: ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط مرسومة على الارض ، المسافة بين الخط بين الخط الاول والثاني عشرة امتار ، وبين الخط الثاني والثالث (٢٠) مترا. مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط الاول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الثالث (٢٠) مترا ينظر الشكل (٨) .



الشكل (٤)

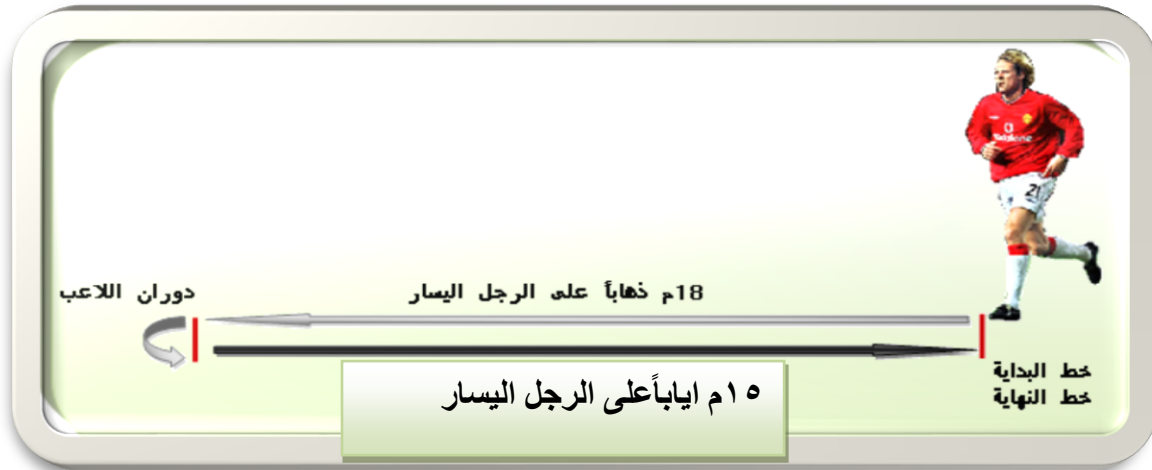
### يوضح اختبار تحمل السرعة

٣- اختبار الحجل (١٥) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (١٥) م بالرجل اليسار (كاظم الربيعي : ١٩٨٨ : ١٢٩) :

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخرى على بعد (١٥) م للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل الى خط النهاية بأحدى القدمين ومن ثم العودة الى خط البداية بالقدم الأخرى. التسجيل - يحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية .  
طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب ١٠٠/١ ثانية.



الشكل (٣)

يوضح اختبار الحجل (١٥) م للذهاب بالرجل اليمين والعودة (١٥) م بالرجل

## ٦- مناقشة النتائج:-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

٤-١ عرض نتائج بعض المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج بعض المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية (التدريب الطولي):

### الجدول (٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية (التدريب الطولي)

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو ٢٠ م البدء الطائر من ٣٠ م)	٠,٢٦٩	٥,١٤٣	٠,٤٣٦	٤,٨٠٤	٠,٢٦٩	٣,٨٤٥	٠,٠٠٣
2	اختبار تحمل السرعة (اختبار الركض ١٥٠ م)	٠,٧٢٩	١٩,٧٥٦	٠,٧٠٤	١٩,٤٣٢	٠,٢١٢	٤,٦٣٢	٠,٠٠١
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الحجل ١٥ م للذهاب والعودة )	٠,٢٦٦	٦,٦٥٠	٠,٣٩٣	٦,٠٦١	٠,٣٤٧	٥,١٢٥	٠,٠٠٠

للنتائج التي حصل عليها الباحث ظهر هنالك تطور معنوي لجميع المتغيرات المدروسة ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى عاملين ، الاول نتيجة لطبيعة التمرينات المستخدمة اثناء العملية التدريبية المبنية على اساس علمية من حيث شدة التمرينات وعدد التكرارات وفترات الراحة ، والتي تتماشى مع طبيعة الفعالية او نوع اللعبة ، بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدي بشكل واضح حيث " ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لإداء المهارات التخصصية

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٧) الفروق في قيم المتغيرات البدنية ) اختبار السرعة الانتقالية ، اختبار تحمل السرعة ، اختبار القوة المميزة بالسرعة ) في الاختبارين القبلي و البعدي فأن طبيعة افراد العينة للمجموعة التجريبية (التدريب الطولي) اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات البدنية المدروسة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢) حيث كانت قيمها المحسوبة من خلال العرض والتحليل



في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " .فضلا عن ان تمارين التدريب الطولي المستخدمة في البرنامج التدريبي قد ساهمت في حصول تطور لتحمل السرعة لما تحتويه هذه التمرينات من مسافات كبيرة والتي من خلالها تم استخدام مساحات طويلة من ملعب كرة القدم ادت الى تطور قدرة تحمل السرعة بصورة واضحة وملحوظة لجميع افراد العينة . إن طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة وكذلك من اعادة المسافات المستخدمة في اعداد هذه التمرينات ودرجة تشابهها الى حد كبير ظروف اللعب الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري وخططي عملت على تطور القوة المميزة بالسرعة وان لعبة كرة اقدم تجمع ما بين القوة والسرعة من خلال طبيعة لعبة التي تتطلب قوة وسرعة معا من اجل مواصلة الاستمرارية في الملعب باحسن اداء ممكن وهذا ما اكده (سلمان ١٩٨٣) " ان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير الصفات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء " (سلمان علي حسن : ١٩٨٣ : ١٣ ) . ويذكر ( مفتي ١٩٨٨ ) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة

يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية " (ابو العلا واحمد نصر : ١٩٩٣ : ٩٨ ) . والعامل الثاني هو ان هذه التمارين المستخدمة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين البدنية بشكل كبير وملحوظ " اذ ان مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال في الانجاز الرياضي " (ريسان خريط : ١٩٨٨ : ٢٢٦ ) . ان الاساس العامل للتطور الحاصل يرجع من اجراء التدريبات الطولية المقترحة والتي ادت الى رفع مستوى قابلية افراد العينة لما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني عملت على تطور هذه الصفة ، " اذ تؤكد المصادر العلمية ان التقنين الجيد للشدد التدريبية وفي درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع اللعبة التخصصية - لعبة كرة القدم - غاية في الاهمية لكل من المدرب واللاعب عند اعداد المناهج التدريبية وعند استعمال اساليب التدريب المختلفة" وان التطور بسبب خضوع افراد العينة الى تدريبات اللعب الطولي المقترن في البرنامج التدريبي ولمدة (١٢) اسابيع والتزام افراد العينة بحضور التدريبات بشكل منتظم مما ساهم في ان يكون التدريب فاعلاً بحدوث تحسن ملحوظ في كفاءة الاجهزة الوظيفية والذي كان له الاثر الكبير في تطويرها ، وتضمنت تدريبات تحمل السرعة الاستمرار في اداء الحركات المتماثلة والمختلفة وتكرارها بكفاءة عالية ولفترات طويلة دونما الهبوط في مستوى كفاءة الاداء . إذ يذكر (طه وآخرون: ١٩٨٩ : ١٧) " يتميز التدريب

٤-١-٢ عرض نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة " (مفتي ابراهيم حماد : ١٩٨٨ : ٢٠٠٠) .  
التجريبية (تدريب المساحات المختلفة) وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية الثانية:

### الجدول (٨)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية (تدريب المساحات المختلفة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
اختبار السرعة الانتقالية (اختبار عدو ٢٠م البدء الطائر من ٣٠م)	ثا	٠,٢٧٤	٥,٠٠٣	٠,١٨٧	٤,٣٣٩	٠,٦٦٤	٠,٢٢٦	٨,٥٦٢	٠,٠٠٠
اختبار تحمل السرعة (اختبار الركض ١٥٠م)	ثا	٠,٥٦٩	١٩,٣٠٩	٠,٢٣٠	١٨,٦٤٥	٠,٦٦٤	٠,٥٣٦	٣,٧٩٠	٠,٠٠٤
اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الحجل ١٥م للذهاب والعودة)	ثا	٠,٦١٧	٦,٦١٠	٠,١٦٤	٥,٥٢٥	١,٠٨٥	٠,٦٣٧	٥,١٣٦	٠,٠٠٠

عضلات الرجلين باستخدام التدريبات التي ساعدت في تطور القوة والسرعة اذا ان لاعب كرة القدم يحتاج هاتين الصفتين معا لما تتطلب لعبة كرة القدم من قوة وسرعة وان التدريبات تعتمد على السرعة في التحرك مع الكرة وبدون الكرة وايضا تحتاج الى قوة في افتكاك الكرة من المنافس، إذ إنَّ الزيادة المتدرجة في التدريبات المستخدمة من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد يجعل العضلة أكثر قابلية على مواجهة التدريبات القوية وذات شدة عالية إذ لايمكن الإفادة من التدريب المختلفة دون الزيادة في شدتها المستخدمة، ويتفق هذا مع (Franklin ١٩٩٦) "إن إضافة الوزن مستمر عبر مركز ثقل الجسم مسلطاً ثقلاً على العظام

في ضوء البيانات المستخرجة لافراد عينة البحث، يبين الجدول (٨) الفروق في قيم المتغيرات البدنية (اختبار السرعة الانتقالية ، اختبار تحمل السرعة ، اختبار القوة المميزة بالسرعة) في الاختبارين القبلي و البعدي فأن طبيعة افراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية(تدريب المساحات المختلفة) اظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولجميع المتغيرات البدنية المدروسة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢) يعزو الباحث التطور الحاصل لا افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلى طبيعة شكل الحمل المستخدم (الزيادة المتدرجة بصورة منتظمة) من خلال زيادة سرعة الانقباضات العضلية وزيادة كفاية عمل

وهو ما أكده ( علي و شعبان ١٩٩٥ ) " إنَّ تحمل السرعة عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية مع مراعاة إعطاء مدة راحة بسيطة من (١٥-٤٠) ثانية مثلاً أو (٤٥-٦٠) ثانية بين كل تكرار وآخر ومن (٢-٥) دقيقة بين كل مجموعة وأخرى (علي فهمي ألبيك و شعبان إبراهيم : ١٩٩٥ : ١٥٤ ) . أن الأحمال التدريبية المقننة يكون لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكده كل من ( محمد و أبو العلا ١٩٨٤ ) إذ " يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى ، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء " (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد : ١٩٨٤ : ٢٢ ) .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

١- ان اسلوبى اللعب بالمساحات المختلفة و الطولي المختلف الشدد تأثير واضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم الشباب كتحمل السرعة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

٢- ان اللعب بأسلوب (المساحات المختلفة) افضل واكثر تطوير من اللعب بالأسلوب (الطولي) .

والعضلات العاملة في الأطراف السفلى التي تحمل الوزن والتي تتطلب منها التكيف الوظيفي المناسب لإنجاز العمل البدني بدون توقف" (Franklin.A.Barry: 2 : 1996) . وأيضا ان لاعب كرة القدم يحتاج الى اللياقة البدنية لما تتطلبه المباراة ما بين الدفاع والهجوم ويحتاج الى بذل طاقة عالية على هذه الصفة تعد اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم احدى اكثر التحديات الفسيولوجية في كرة القدم حيث انها تعمل على ابعاد حالة التعب عن اللاعب الى اطول فترة ممكنة كذلك محاولة اعطاء اللاعب حركية او ديناميكية اكثر بسبب تحمله العالي وامكانية الهجوم بأسرع ما يمكن والتنقل من حالة الهجوم الى حالة الدفاع لكي يكسب خطوة عن اللاعب المهاجم او يحاول ان يؤخره وان التدريبات تضمنت طريقة المساحات المختلفة التي تعمل على الاحتفاظ بالكرة لاطول فتره ممكنة لان عملية الاحتفاظ من لاعب الى اخر تحتاج الى لياقة عالية وهذه اللياقة تحتاج صفة التحمل والتي عمل الباحث على تحسين صفات اللياقة البدنية من خلال التدريبات التي اتبعها لتأخير ظهور التعب لدى اللاعب وبخلافه سوف يقل تركيزه في الملعب وعدم احتفاظه بالكرة ومن الصعوبة تطبيق الواجبات التي يريدها المدرب الى نهايته المباراة وان التدريبات هدفت الى تطوير جميع العناصر التي في الغالب تحتاج الى فترة طويلة من الوقت للتكيف الاجهزة الوظيفية للجسم من خلال استعمال التمارين المتنوعة وبشدة عالية ومدد راحة قليلة نسبياً ، وهذا كله عمل على التهيئة للتعامل معها اثناء المباراة ،



طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق

- الإعداد البدني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
١٩٨٩

علي فهمي ألبيك و شعبان إبراهيم : تخطيط التدريب  
في كرة السلة ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٥  
كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة  
القدم ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر  
١٩٨٨ ،

محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد : فسيولوجيا  
التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤

#### المصادر الأجنبية :

Radcliff , Jamesc , & Farentinos , Robertc  
. High – Poweredplyometvics : Haman  
Kinetics , 1999  
Franklin.A.Barry; The physician & sports  
medicine : Vol,24,No.6,June,1996.

٢-٥ التوصيات:

في ضوء نتائج البحث قام الباحث بوضع مجموعة  
من التوصيات منها :

١- اعتماد التمرينات بالأسلوب الطولي المعدة من  
قبل الباحث في البرنامج التدريبي بتطوير القدرات  
البدنية (قيد الدراسة) للاعبين الشباب بكرة القدم.  
٢- يوصي الباحث استعمال تمارين اسلوب اللعب  
الطولي في تظهر النتائج ان اسلوب لعب  
المساحات المختلفة افضل من الطولي  
واعتمادها .

٣- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على  
متغيرات بدنية وخطية اخرى.

٤- يوصي الباحث باستعمال التمرينات  
بالأسلوب الطولي و المساحات المختلفة لفئات  
عمرية مختلفة.

#### المصادر العربية :

ابو العلا واحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،  
القاهرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣  
احمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال  
الرياضي ، ط٤ ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٦  
ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب  
للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨  
سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ،  
ط١ ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٣