

تأثير استخدام منهجية التدريب الطولي على تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف لدى

ناشئ كرة القدم

الدكتور حسن هادي كاظم¹

مديرية شباب ورياضة بابل²

(¹ mailto:hssn326065@gmail.com)

المستخلص: إن معظم نظريات التدريب الرياضي تهدف إلى إعداد الصفات البدنية والمهارية والخططية إعدادا يتناسب مع الأهداف الخاصة بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته، وتحمل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة وغير المتقدمة، فهي بحاجة إلى قدرات بدنية عالية و أداء مهاري يمتاز بالسرعة والدقة و أساليب خططية وأعداد نفسي عالي، ولكون الطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب من خلال تمرينات مواقف اللعب الحقيقي. لذا برزت مشكلة البحث في الكشف عن أثر الطريقة الطولية في تطوير على تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف لدى ناشئ كرة القدم .

إذ يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير منهجية التدريب الطولي على تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف، ويتحقق هذا الهدف من خلال توضيح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئ كرة القدم، ولتحقيق أهداف الدراسة أستخدم المنهج التجريبي المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي القاسم الرياضي وبلغت عينة البحث (20) لاعب .

وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج التي أكدت الاستفادة من تدريبات الطريقة الطولية المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوي القدرات الأداء لما لها من أهمية كبيرة في تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف وعدم التقيد بالأسلوب التقليدي في تعلم وتطوير القدرات والمهارات الأساسية بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: منهجية التدريب الطولي - القدرات التوافقية - دقة التهديف - كرة القدم.

1- مقدمة:

أن السعي المستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى القمة في البطولات المحلية والدولية، يعتمد على التخطيط السليم المعتمد على الأسلوب العلمي من خلال التدريب الرياضي.

ويُعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا، لهذا يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي للتعرف على الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وما يصاحبها من نظريات علمية .

ويشير (مرسيلو ليا Marcello laia 2009) أن عملية التدريب في كرة القدم تستهدف رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات التنافسية مشمولاً بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة استغلالاً أمثل، والوصول إلى غايته وهو الفوز، والتفوق الفني خلال المباراة. (297:66)

وينفق كلاً من (حنفي مختار، 1996)، (مفتي ابراهيم، 2006)، (بطرس رزق، 1999) على أن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر، والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز، واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال، وتطوير مستوى الاداء الخطئية التي تنعكس إيجابياً على تنفيذ تعليمات المدرب في المباراة، ونجاح خطة الفريق في فرض السيطرة على ميدان الملعب، وأخيراً يمكن القول أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل، وبالقدر الذي يحقق الأهداف العامة والخاصة، فالعامة هي تنمية اللياقة البدنية، وتنمية المهارات والخاصة هي تحقيق الفوز في المنافسات من خلال نجاح تطبيق خطط اللعب (23: 20)، (52: 92)، (63: 60).

ويذكر (محمد مصلحي، 2012)، أن لعبة كرة القدم هي لعبة القرارات والذكاء الميداني والتفكير الدقيق والتحرك السريع وأخذ الفراغ المناسب لتسجيل الهدف، إذ تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب السرعة والانطلاقات السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والأسناد وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق لأخذ الكرة من المنافس والتهديد المركز الدقيق وذلك كله أدى إلى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات التوافقية لخدمة العمل الجماعي والخططي للفريق ودقة التهديد الذي يفوقه لتحقيق مبتغى المباراة وتسجيل الأهداف وحسم نتيجة المباراة (17: 20).

في السنين الأخيرة استخدمت طرائق تدريب حديثة غيرت محتوى وحقيقة التدريب بدرجات كبيرة، وإن استخدام طرائق التدريبية الصحيحة

تعد عنصراً مهماً جداً ترفع مستوى اللاعبين وكذلك فإن اختيار واستخدام الطريقة التدريبية المناسبة يعتمد بدرجة كبيرة على المعرفة وعلى مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة والمستوى المهاري والخططي .

طريقة التدريب الطولي إحدى الطرق المبتكرة التي استخدمت حديثاً للتدريب على المهارات واللياقة البدنية وخطط اللعب وطرق اللعب من خلال اختيار تمرينات طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب يعتمد على تقسيم الملعب في الملاعب الكبيرة والصغيرة لمدارس الكرة طولياً أما أربعة أقسام طويلة أو ثلاثة أو اثنين بحيث تبدأ تمريناتها من المرمى المدافع إلى المرمى المهاجم .

ويشتمل التدريب الواحد للتدريب الطولي على أكثر من مكون من المكونات البدنية والتوافقية والاداءات المهارية مع اقتران الأداء بنوعية النشاط الرياضي التخصصي ومتطلباته الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم بمعنى أن يكون التدريب يشبه إلى حد كبير ما يحدث في المباراة والطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على القدرات البدنية المهارات الأساسية وخطط اللعب والذي يخدم بشكل مباشر العملية التعليمية وكذلك مواقف اللعب الحقيقي من هنا تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه لمحاولة التعرف على تأثير استخدام منهجية التدريب الطولي على تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديد لدى ناشئ كرة القدم . من خلال إعداد تمرينات بطريقة التدريب الطولي للتأثير في السرعة والدقة والكفاءة وآلية العمل وهذا ينعكس إيجابياً على سرعة ودقة وكفاءة الإيعازات العصبية الواردة من مراكز المعالجة العليا في الدماغ إلى العضلات المشتركة في العمل وهذا التغير الإيجابي سوف يلقي بظلاله على مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديد على مرمى الفريق المنافس.

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب ومن خلال عملة في مجال الأشراف والتدريب لعدة سنوات وجد أن هناك مشكلة في من إذ التناسق والثبات والدقة كلما اقترن الأداء بالسرعة والدقة، كان له تأثير واضح على الأداء، وتكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض واضح وملحوس في مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديد للاعبين الفريق وإن هذا الانخفاض في الجانب البدني والمهاري يعد مؤشراً إلى انخفاض في مستوى الانزلاق وكفاءة الاداء وبخاصة تسجيل الاهداف، وهذا من شأنه أن ينعكس سلباً على أداء اللاعبين لجعلهم غير قادرين على التحرك الصحيح وأخذ الفراغ المناسب وترجمة الفرص المتاحة أمامهم إلى أهداف.

هدف البحث :

1-يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير منهجية التدريب الطولي على تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف.

فرض البحث:

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديف ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئ كرة القدم

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي القاسم الرياضي بكرة القدم (فئة الناشئين) للموسم الرياضي 2022/2021 وعددهم (16) لاعباً .

المجال الزمني: المدة من المدة 2022/6/1 ولغاية 2022/7/31

لمجال المكاني: ملعب نادي القاسم الرياضي .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم

المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة.

2-2 عينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية

وتمثلت بلاعب نادي القاسم الرياضي وبلغت عينة البحث (16) لاعب وكانت الأسباب لاختيار هذه العينة هي:

1-التزام العينة وقربهم من مكان التدريب.

2-تأكد الباحث من التزام العينة بتنفيذ التمرينات المركبة المقترحة.

جدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في (السن،

الوزن، الطول، العمر التدريبي) $n = 20$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	15.70	0.42	15.60	0.714
الوزن	كجم	53.25	4.89	52.00	0.767
الطول	سم	165.93	5.13	164.50	0.836
العمر التدريبي	سنة	3.85	0.87	3.70	0.517

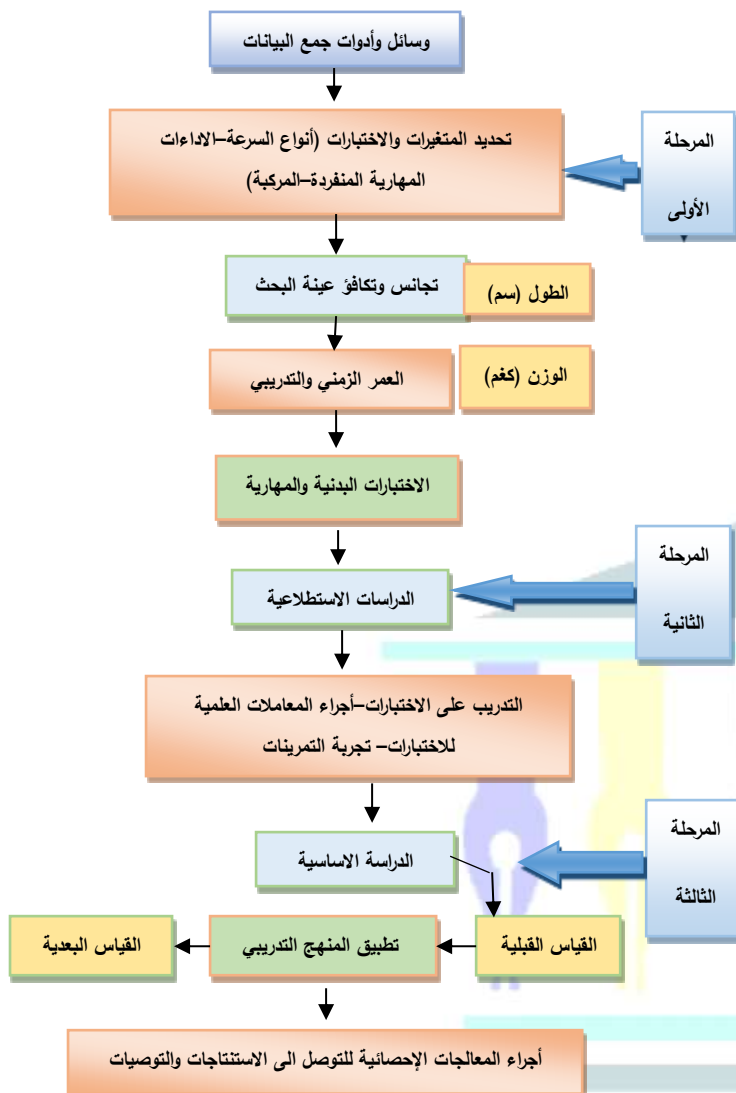
يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة

البحث، وأن جميع معاملات الالتواء تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم، وتجانس أفراد عينة البحث الأساسية، ووقوعها في المنحني الاعتدالي.

1-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

لكي يحقق الباحث هدف البحث قام بمجموعة من الاجراءات تم

تقسيمها الى ثلاثة مراحل كما يوضح الشكل (1).



شكل (1) يوضح الإجراءات التنفيذية للبحث

وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث وأجهزته:

1-وسائل جمع المعلومات: المسح المرجعي للمراجع

والدراسات المرجعية، الشبكة الدولية للانترنت - الاختبار والقياس.

2-الأجهزة والأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج

التدريبي الخاصة بالبحث: (كرات قدم قانونية، ساعة توقيت إلكترونية، أعلام وشواخص، حواجز صغيرة، أقمار كبيرة وصغيرة، عصيان، شريط قياس وبورك طول (20) متر، ملعب كرة قدم قانوني وأهداف متحركة، أقمار، قمصان تدريب، سلم توافقي، ساعة إيقاف، ميزان طبي، شريط قياس، مسطرة مدرجة).

خطوات تنفيذ التجربة: قام الباحث بإجراء القياس القبلي على

عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) في مستوى القدرات التوافقية وقياس

المئوية، معامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson)، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات (ت) للعينات المرتبطة، معامل الصدق الذاتي).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق لاختبار بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد القبلي والبعدي دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي ونسب التحسن في بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد للمجموعة قيد البحث ومناقشتها:

الجدول (2) يبين نتائج الفروق لاختبار بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد القبلي والبعدي دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي ونسب التحسن في بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد للمجموعة قيد البحث ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
اختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق	سم	33.42	2.15	24.66	3.73	4.66*	26.21
اختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدة 12 ثا	عدد	31.33	2.08	39.87	2.55	5.48*	27.26
اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم X 10 متر	ثانية	4.78	1.88	3.43	2.10	3.39*	29.27
اختبار دقة التمرير على مسافات متباينة	درجة	5.32	1.34	7.08	1.43	5.11*	33.08
اختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة	ثانية	14.87	2.59	12.10	1.04	4.59*	18.63
اختبار التصويب المباشر من الحركة	ثا / درجة	13.84	1.138	11.79	0.895	3.45*	24.57

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 19 = 1.73 يتضح من جدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة انحصرت بين (3.39: 5.48) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية ودقة التهديد وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة قيد البحث.

ويفسر الباحث هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي بالنظر لكون قيم نتائج الاختبار البعدي أصغر من قيم نتائج الاختبار القبلي ويعزى الباحث حدوث تحسن في بعض القدرات التوافقية خاصة التوجيه الحركي والربط الحركي واللاتزان الحركي وهي المسؤولة عن دقة الأداء ودقة التهديد لعينة البحث ويتفق هذا مع (إيناس عبد اللطيف، 2009) أن القدرات التوافقية الأساس الأول الذي تبني عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية

مستوى دقة التهديد يوم الجمعة الموافق 2022/6/1 وليوم واحد عن طريق اختبارات القدرات التوافقية والمهارية المستخدمة في البحث وذلك بملاعب نادى القاسم

تم تنفيذ برنامج التدريب باستخدام منهجية التدريب الطولي لتحسين مستوى مستوي القدرات التوافقية ودقة

التهديد لدى ناشئ كرة القدم قيد البحث لناشئ كرة القدم 15 سنة لمدة (8) أسبوع بواقع 4 وحدات أسبوعيا، خلال الفترة من 2022/6/3 إلى 2022/7/28 وذلك بملاعب نادى القاسم .

تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في الاداءات المهارية المركبة يوم الثلاثاء الموافق 2013/7/30 وليوم واحد وتم قياس مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديد وذلك بملاعب نادى لقاسم، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها

أولاً: الاختبارات التوافقية و المهارية: عمد الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الاختبارات التالية:

الجدول (1) يبين الاختبارات التوافقية والمهارية المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الغرض من الاختبارات
1	اختبار تمرير الكرة باتجاه صندوق	سم	قياس القدرة على تحديد الوضع
2	اختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدة 20 ثا	عدد	قياس القدرة على الإقلاع الحركي
3	اختبار الجري بالكرة على خط 50 سم X 10 م	ثانية	قياس القدرة على الاتزان الحركي
4	اختبار التمرير على مسافات متباينة	درجة	قياس القدرة على التوجيه الحركي
5	اختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة	ثانية	قياس القدرة على الربط الحركي
6	اختبار التصويب المباشر من الحركة	ثا/درجة	قياس دقة التهديد

ثانياً: البرنامج التدريبي المقترح: يعد المنهج التدريبي

من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونه لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهارى أو البدني للاعبين ولذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة، فضلاً عن استجاباتهم البدنية والوظيفية حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين. ومن خلال الاطلاع على المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي: (النسبة

التعلم والتدريب يعني اشتغال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس.

والطريقة الطولية المقترحة كان مضمونها تمارين مواقف اللعب الحقيقي مشابهاً لحالات اللعب والمنافسة فهي مثلاً كانت تتضمن تنفيذ بعض المهارات الحركية كالدرجة السريعة ومن ثم المناولة والاستلام ثم التهديف على المرمى وهذا ما قد يحصل في المباراة ولذلك يمكن القول بأن فاعلية التدريب تكمن في طبيعة التمرينات المطبقة في الوحدة التدريبية فعندما تكون مشابهة لحالات وظروف المنافسة من شأنها أن تطور وتحسن كل المهارات والصفات لنوع اللعبة أو النشاط الممارس وهذا ما تؤكد عليه دراسة (محمد مصلحي، 2012) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس.

وهذا ما يتفق مع أشار إليه دراسة (حسن هادي، 2020) إذ تؤكد أن التدرجات المقننة تسهم في رفع المستوى البدني والمهاري، وهذا بدوره يعمل على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب.

وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي إبراهيم، 1994) أن طريقة التدريب الطولي إحدى الطرق المبتكرة التي استخدمت حديثاً للتدريب على المهارات واللياقة البدنية وخطط اللعب وطرق اللعب من خلال اختيار تمرينات طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب يعتمد على تقسيم الملعب والتي تعتمد على مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتغال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس.

إذ أن الطريقة الطولية جعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية الواحدة مما أدى إلى جعل المهارات الأساسية هي المحور الذي يدور حوله كل من الأعداد البدني والمهاري والخططي، إذ يجب على اللاعب أن يناول الكرة بسرعة ويخمدتها ويخرجها بسرعة أو يهاجم أو يدافع تبعاً لطبيعة المنافسة، مما يستدعي تنوعاً في أداء المهارات الحركية طبقاً لاختلاف ظروف اللعب، لذا كان من السهل على اللاعبين الذين تطوروا على منهج تدريب الطريقة الطولية في أداء المهارات بصورة منفردة في أثناء عملية التقويم، وبناءً على ذلك فإن الطرائق والأساليب التي يستخدمها المدربون ينبغي أن تكون جيدة واقتصادية ومقننة ومشابهة لحالات اللعب والمنافسة في تحقيق الهدف، وأن تحرك دافعية اللاعب واهتمامه ليبذل جهداً يحقق الهدف.

الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وإدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون حدوث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي و بالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا. وعليه يمكن القول أن استخدام الطريقة الطولية بالنسبة إلى أداء مستوى اللاعبين في التحصيل المهاري أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي، إذ يشير (مفتي إبراهيم، 2009) إلى " أن الطريقة الطولية لها عدة فوائد تتلخص في تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وإدائها في تناسق وتسلسل في نفس جو المباراة والطريقة لها التأثير الإيجابي والمباشر في تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين، ويؤكد كلا من (أمر الله البساطي، 2001)، (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، 2009) أن التدريب الرياضي المنظم والذي يستند إلى الأسس العلمية الدقيقة يسهم في رفع مستوى الأداء المهاري للاعب. ومن المعلوم أن الأداء المهاري للاعب كرة القدم لا يمكن أن يتم الحكم عليه بالتميز والرفق إلا عندما يتصف بالسرعة والدقة (سرعة ودقة الأداء المهاري) وطبعاً هذا يحتاج إلى توفر متطلبات كثيرة لنجاح وخدمة ذلك الأداء وهذه المتطلبات تتمثل بالصفات والقدرات البدنية والتوافقية والدقة والتوافق التوازن والمهارة، وبالتالي يمكن القول أن تطبيق التمرينات بطريقة الطولية أسهم وبشكل ملموس في تطوير الصفات والقدرات البدنية والتوافقية والمهارة ضمنياً مثلما أثر بشكل مباشر وملموس في مستوى الأداء المهاري لأفراد العينة وهذا ما أفرزته النتائج والقياسات القبلية والبعدية لهذا المتغير ومما لاشك فيه أن المهارة والأداء المهاري لا يمكن أن يبنيا ما لم تكن هنالك قاعدة قوية ومتينة لبنائهما وهذه القاعدة تتمثل بالصفات والقدرات سالفة الذكر.

ويشير (حسن السيد أبو عبده، 2016) إن الخصوصية في التدريب تلعب دوراً مهماً في تطوير مستوى القدرات والأداء المهاري للاعب فالتمرين الذي يشابه ظروف ومجريات المنافسة يجعله يتعود على ظروف تشابه ظروف المنافسة وهذا ما يؤكد عليه الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي إذ يشيرون إلى ضرورة أن يكون تصميم التمرينات بشكل مشابه لظروف وحالات اللعب في الملعب وهذا ما تطرق إليه (أحمد بسطويس، 2009) إذ يشير إلى أن "مبدأ الخصوصية في

4-الخاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدي لدى افراد عينة البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1-تؤثر الطريقة الطولية تأثيراً ايجابياً في تطور بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد.
 - 2-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات التوافقية ودقة التهديد للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- من خلال ما تم التوصل إليه من استنتاجات يمكننا الخروج بالتوصيات الآتية:

- 1-الاستفادة من تدريبات الطريقة الطولية المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوى القدرات الأداء لما لها من أهمية كبيرة في تطوير مستوى القدرات التوافقية ودقة التهديد .
- 2-عدم التقيد بالأسلوب التقليدي في تعلم وتطوير القدرات والمهارات الاساسية بكرة القدم.

المصادر:

- [1] إبراهيم شعلان؛ كرة القدم للناشئين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- [2] أمر الله البساطي؛ الإعداد البدني في كرة القدم، (تخطيط - تدريب - قياس): (الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001).
- [3] أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [4] إيناس عبد اللطيف؛ ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009).
- [5] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [6] حسن السيد أبو عبده؛ الإعداد البدني للاعبين كرة القدم: (الإسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2016).
- [7] حسن السيد أبو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم: (الاسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2015).
- [8] حسن هادي كاظم؛ تأثير التدريب المدمج لأشكال السرعة بالكرة على سرعة ودقة بعض المهارات المنفردة والمركبة لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، 2020).
- [9] بسطوي أحمد بسطوي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [10] بطرس رزق الله اندراوس؛ متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية: (الإسكندرية، دار المعارف، 1994).
- [11] محمد مصليحي؛ استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لراعى كرة القدم: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنها، 2012).

- [12] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [13] مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهاري والخططي لكرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [14] مفتي إبراهيم محمد؛ البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- [15] مفتي إبراهيم محمد؛ الهجوم في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- [16] مفتي إبراهيم محمد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [17] مفتي إبراهيم محمد؛ بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [18] مهند إبراهيم؛ أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ كرة القدم: (اطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، نابلس، فلسطين، 2012).
- [19] Marcello laia ,et.,al: High-Intensity Trainingin Football, International Journal, 2009).