

تأثير منهجية مفتي الطولية على مستوى أداء مهارة المناولة ودقة التهديف لنادي كرة القدم بإعمار

16-14 سنة لنادي بلاد الرافدين الرياضي

د. علي خليفة بريص العبادي¹ د. فتح الله محمد الشورى²

جمهورية العراق/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جمهورية مصر العربية/جامعة المنوفية/الادارة العامة لرعاية الطلاب²

(¹ k31809956@gmail.com, ² shora.shora@gmail.com)

المستخلص: قد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط، لذا كان لكرة القدم نصيب كبير من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك لعدّها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن لجل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، من تطور فاق التوقع لجوانب أعداد اللاعبين (البدنية والمهارية والخططية والنفسية).

ويعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة لذا فإن السنين الأخيرة استخدمت طرائق حديثة للتدريب غيرت محتوى وحقيقة التدريب بدرجات كبيرة، استخدام طرائق التدريبية الصحيحة تعد عنصر مهم جداً ترفع مستوى اللاعبين .

وطريقة 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 طولية إما أربعة أقسام طولية أو ثلاثة أو اثنين بحيث تبدأ تمريناتها من المرمى المدافع إلى المرمى المهاجم، من هنا تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه لمحاولة التعرف على تأثير منهجية مفتي الطولية على مستوى أداء مهارة المناولة ودقة التهديف لنادي كرة القدم بإعمار 16-14 سنة .

وتكمن مشكلة وتكمن مشكلة البحث ان الباحثان لاحظا من خلال اهتمامهما بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفاً في مهارة المناولة ودقة التهديف مهارة المناولة ودقة التهديف ولكون الطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على مهارة المناولة ودقة التهديف والذي يخدم بشكل مباشر العملية التعليمية وكذلك مواقف اللعب الحقيقي لذا برزت مشكلة البحث في الكشف على تأثير منهجية مفتي الطولية في تطوير عدد من المهارات الأساسية لكرة القدم لنادي.

ويرمي الباحثان إلى إعداد منهج تدريبي لتطوير مهارة المناولة ودقة التهديف، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على أداء مهارة المناولة ودقة التهديف، التعرف على نسبة التطور في مهارة المناولة ودقة التهديف. ويفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة المناولة ودقة التهديف ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي، وجود نسبة تطور في مهارة المناولة ودقة التهديف.

الكلمات المفتاحية: منهجية مفتي الطولية - المناولة - دقة التهديف - كرة قدم

1-المقدمة:

قد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور

تلك الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، إذ إنَّ التطور الحاصل في المجال الرياضي يشهد تسارعاً كبيراً في الآونة الأخيرة، في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بتضافر العلوم المختلفة، وتسخيرها في الجانب الرياضي ومنها العلوم التطبيقية، وعلم الفسيولوجيا، والتشريح، والبايوميكانيك، وعلم النفس الرياضي، من هنا فقد ارتبطت التربية الرياضية بالعلوم المختلفة، وإن اطلاع المختصين والمهتمين من المدربين والباحثين على هذه العلوم قد أدى إلى إضافة معلومات جديدة وإتباع وسائل وأساليب علمية مختلفة، ليصل التطور إلى قمة الإبداع في الدول المتقدمة، التي حققت إنجازات مهولة في الجانب الرياضي، ونرى حالياً ازدياد حدة المنافسة الرياضية، لكونها قد ارتبطت بأمور اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية وغيرها.

إن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد سهلة المنال وذلك لأن المستوى الرياضي الآن وفي معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من الأداء المطلوب وأصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها.

وقد كان لكرة القدم نصيبٌ كبيرٌ من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك لعدّها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن لجل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، من تطور فاق التوقع لجوانب أعداد اللاعبين (البدينية والمهارية والخططية والنفسية).

ويعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة لذا فإن

السنين الأخيرة استخدمت طرائق حديثة للتدريب غيرت محتوى وحقيقة التدريب بدرجات كبيرة، استخدام طرائق التدريبية الصحيحة تعد عنصر مهم جداً ترفع مستوى اللاعبين .

وطريقة التدريب الطولي إحدى الطرق المبتكرة التي استخدمت حديثاً للتدريب على المهارات واللياقة البدنية وخطط اللعب وطرق اللعب من خلال اختيار تمارين طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب يعتمد على تقسيم الملعب في الملاعب الكبيرة والصغيرة لمدارس الكرة طولية أما أربعة أقسام طولية أو ثلاثة أو اثنين بحيث تبدأ تماريناتها من المرمى المدافع الى المرمى المهاجم، من هنا تتجلى أهمية البحث والحاجة اليه لمحاولة التعرف على تأثير منهجية مفتي الطولية على مستوى أداء مهارة المناولة ودقة التهديف لناشئ كرة القدم بإعمار 14-16 سنة .

مشكلة البحث:

وتكمن مشكلة البحث ان الباحثان لاحظا من خلال اهتمامهما بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في مهارة المناولة ودقة التهديف مهارة المناولة ودقة التهديف ولكون الطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على مهارة المناولة ودقة التهديف والذي يخدم بشكل مباشر العملية التعليمية وكذلك مواقف اللعب الحقيقي لذا برزت مشكلة البحث في الكشف على تأثير منهجية مفتي الطولية في تطوير عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم لناشئين.

ويرمي الباحثان إلى تحقيق إعداد منهج تدريبي لتطوير مهارة المناولة ودقة التهديف، التعرف على تأثير المنهج التدريبي على مهارة المناولة ودقة التهديف، التعرف على نسبة التطور في مهارة المناولة ودقة التهديف.

وبفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة المناولة ودقة التهديف ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي، وجود نسبة تطور في مهارة المناولة ودقة التهديف.

أما عينة البحث تكونت من اللاعبين الناشئين لنادي بلاد الرافدين الرياضي لكرة القدم للموسم 2021-2022 والبالغ

انها تسمح للاعبين بالاشتراك بفاعلية في خطط اللعب هجومية ودفاعية (ابراهيم: 2011، 60)

ليس بالضرورة تنفيذ تمرينات تنفيذ تمرينات الطريقة بتسلسل معين، ولكن يمكن للمدرب اختيار تمرينات يعينها لتحقيق أهداف تدريبية محددة.

تمرينات التدريب الطولي صالحة للاستخدام في كافة المراحل السنية وذلك من خلال استخدام المساحات المناسبة للسنة والمستوى من خلال التحكم في أبعاد الملعب وطول أقسامه. يمكن استخدام تمرينات الطريقة الطولية في تخطيط برامج تدريب كرة القدم بدلا من اول سنة لممارستها وحتى الوصول للفريق الأول (ابراهيم: 2016، ص247).

المهارات الأساسية بكرة القدم:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة بشكلها العام، وهل ما يطلق حديثا بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعينان مفهوما واحداً، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص .

المهارة تعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المصانع العضلية الخاصة بالحركة (حمادة: 2002، 14). إذ يمكن تعريف المهارة في المجال الرياضي على أنها "القدرة على استخدام الجهازين العصبي والعضلي الاستخدام الصحيح لإخراج القوة العضلية اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارة بشكل دقيق، وفي التوقيت المناسب (النمري: 2013، 278).

واستنادا إلى ما تقدم يعرّف الباحثان المهارة إجرائياً "هي نجاح اللاعب على أداء عمل حركي بشكل جيد بأقل جهد وزمن في المهارات التي تتطلب سرعة في الأداء، مع إمكانية أداء هذا العمل في ظروف عدة لنحكم على اللاعب بأنه على مستوى جيد من الناحية الفنية".

أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم:

بعد الاطلاع على عدد من المصادر التي اهتمت بتقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم فقد اتفق كل من (محمد رضا الوقاد: 2003، 121) و(مشعل عدي النمري وآخرون: 2013، 235) على الأقسام التالية:

عدد 24) لاعباً من لاعبي نادي بلاد الرافدين الرياضي في محافظة ديالى.

الإطار النظري:

الطريقة الطولية: وهي طريقة يتم التدريب من خلالها على المهارات الأساسية وخطط اللعب من خطوات محددة تبدأ بالتدريب في الملعب أو نصفه أو ثلاثة أرباعه ثم بتقسيمه طولية إلى جزئين ثم ثلاثة أجزاء ثم أربعة أجزاء ثم ثلاثة أجزاء مرة أخرى ثم جزئين ثم على الملعب جميعه مرة أخرى ويتم التقسيم بواسطة الأقماع أو الشواخص أو ما شابه ذلك.

ويبدأ التمرين من حارس مرمى الفريق الذي سيقوم ببدا الهجوم بغرض تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس على أن تستخدم مهارة أو أكثر في حالة الاعداد المهاري وخطة أو أكثر في حالة الإعداد الخططي المطلوب التدريب عليها (ابراهيم: 2017، 55).

أثر استخدام الطريقة الطولية في تطوير عدد من المهارات (...)

كيفية تنفيذ الطريقة الطولية:

تستخدم طريقة التدريب الطولي لتعليم وتطوير المهارات وخطط اللعب وطرقه من خلال حوالي 150,000 تمرين تبدأ جميعها من حارس مرمى مهاجم في اتجاه حارس مرمى مدافع في مساحات تحدد بأقسام طولية للملعب تبدأ صغيرة أيا كان طول الملعب المستخدم ثم يزداد عرض القسم المستخدم في الكبر تدريجياً ويزداد معها عدد اللاعبين المهاجمين وفي نفس الوقت يزداد عدد اللاعبين المدافعين وخلال كل ذلك يتم التدريب على تطوير مهارات وخطط اللعب وطرق ومجموعات اللعب فيها.

مميزات الطريقة الطولية:

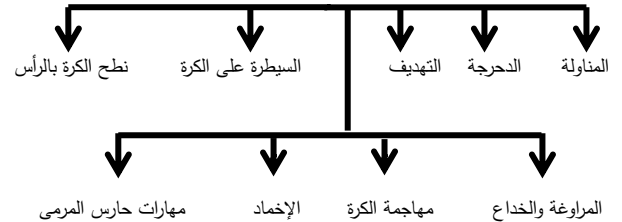
يتوافر فيها عنصر التدرج من السهل الى الصعب. أن جميع التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تشبه ما يحدث في المباريات فعلاً وبالتالي فإن اللاعبين يتعودون على نفس مواقف اللعب في المباراة.

ان الطريقة المبتكرة يمكن فيها استخدام أي عدد من اللاعبين فهي تبدأ بثلاثة لاعبين وحتى 22 لاعب أو حتى أكثر. انها تصل في نهاية مراحلها الى التحركات الحرة المرنة والتي يمكن من خلالها الوصول الى المرونة الخططية.

أولاً: المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

(الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع).

ثانياً: مهارات أساسية باستخدام الكرة وهي:



وسيتطرق البحث إلى المهارات الأساسية التي أفرزتها استمارة الاستبانة وهي (المناولة، التهديف) .

المناولة

إن الوصول إلى مرمى المنافس في كرة القدم يتطلب انتقائاً تاماً للمهارات الأساسية بصفة عامة والمناولات بصفة خاصة، وأي تنقلات بالكرة بين اللاعبين تعرف بالمناولات، وإن التعاون والإخاء والرغبة في تحقيق الفوز هي من متطلبات نجاح المناولات (المجد، اسماعيل: 2002، 21).

وتعد مهارة المناولة من أكثر المهارات استعمالاً بين اللاعبين، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها، وإتقانها بالشكل الصحيح، فالفريق الذي يجيد لعب و تمرير الكرة بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الميدان، في حين نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد أنواع تمرير الكرة والمناولة بالشكل الصحيح، يؤدي ذلك إلى ضياع الفرص الكثيرة، مما يؤدي إلى خسارة المباراة (Dooley, 2015, 91).

وتعد " المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم لاستخدامها بكثرة في المباراة، إذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية: (الدقة، التوقيت، القوة)(جاسم: 2008، 123).

العوامل المؤثرة على نجاح المناولة:

1- أن تكون المناولة للاعب المناسب.

2- توقيت وقوة أداء المناولة.

3- الدقة في المناولة.

وهناك أنواع رئيسية من المناولات تستخدم في كرة القدم وهي.

المناولات حسب الاتجاه:

(المناولات العميقة، المناولات العرضية، المناولات القطرية، المناولات الخلفية، المناولات الجدارية، المناولات العالية).

المناولة حسب الارتفاع:

(المناولات الأرضية، المناولات العالية)

-المناولات حسب المسافة:

(المناولات القصيرة، المناولات المتوسطة، المناولات الطويلة)

التهديف:

التهديف من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم إذ تتقرر عليه بناء نتيجة المباراة ذلك إن التهديف هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتأتي أهميته من كونه يحدد نتيجة مجهودات الفريق في تحقيق الفوز ويمكن القول بان هدف خطط اللعب بوسائلها المتعددة والمختلفة هو الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وإحراز الهدف (صبر: 2005، 154).

إذ إن هناك متطلبات لا بد للاعب من أن يستجمعها كالصفات التكتيكية، والمهارة والمقدرة على التركيز والأداء الفني الصحيح واتخاذ القرار السليم والسريع عند التهديف ومن كل ذلك يتضح أن الهدف الأساسي من المباراة هو محاولة إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس فالتهديف إذن هو سبيل الفريق صول تحقيق الفوز (Herman, 2015, p8).

متطلبات أداء مهارة التهديف:

يرى (قاسم لزوم، 2009) بان التهديف تتوقف عليه نتيجة المباراة و التهديف هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات انتهاء الهجمة بضربة التهديف (قاسم لزوم صبر: 2009، 183)، ولا يمكن تحقيق الأهداف المطلوبة من التهديف إلا إذا توافرت في اللاعب الثقة بالنفس، والذكاء الميداني، والإرادة، وتحمل المسؤولية، والخبرة، ويؤكد (سعد منعم الشخيلي وهو فال خورشيد، 2012) بان " التهديف من أهم المهارات وأكثرها إثارة وفي ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواداً على الكرة وتلعب في ساحة المنافس إلا إن عدم إجادة التهديف من قبل لاعبي

2-1 منهج البحث: واستخدم الباحثان المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض (نوفل وفريل: 2010، ص244)، بأسلوب المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدى وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يتم اختبار المجموعتين قبلياً للتعرف على ما تمتلكه من متغيرات أو مهارات حسب نوع الدراسة، ثم يطبق عليهما البرنامج أو المنهج أو العلاج ثم يتم تطبيق اختباراً بعدياً للمقارنة واستخلاص النتائج وكما موضح بالتصميم التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعيناته: ان العينة " هي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحثان بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة (علي وعكاب: 2013، ص33)، وإن نجاح الباحثان في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث (صالح: 2009، ص85) .

يُحدد مجتمع البحث الكلي (532) لاعب لنادية محافظة ديالى والبالغ عددهم (19) نادي بواقع (28) لاعب لكل نادي اما عينة بحثنا فتحدد بلاعبى نادي بلاد الرافدين الرياضي للموسم الكروي 2022/2021 والبالغ عددهم (24 لاعباً) عدا حراس المرمى اختيرت بالطريقة العشوائية بطريقة القرعة فكانت نسبة العينة من المجتمع (7.894%)، ثم قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (12 لاعباً) لكل مجموعة .

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع وتفرغ البيانات، الملاحظة و المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، ميدان لعب كرة القدم، كرات قدم (24)، هدف ميدان لعب كرة قدم، كاميرا رقمية نوع (NEKON)، جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL)، حاسبة

الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة (الشيخلى وخورشيد: 2012، 337-236).

الدراسات السابقة:

دراسة وسام جليل سبع العبيدي (2015) (سبع: 2015، 121):

(تأثير تمارين نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب بأعمار (17-19 سنة):

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة القدم.

في حدود عينة البحث، اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة لنادي ديالى الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي 2014/2015 والبالغ عددهم (30) لاعباً المسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم، اختيروا بالطريقة العمدية بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2)، واختيار (6) لاعبين كتجربة استطلاعية، وتم توزيع باقي اللاعبين إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (11) لاعباً وبالطريقة العشوائية المنظمة (القرعة).

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و معامل الالتواء و مربع كاي و اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة ومن خلال ذلك يوصي الباحث إلى:

1-اعتماد التمارين النوعية المعدة من قبل الباحث على أندية الشباب في محافظة ديالى وذلك لما حققته من تطوير للمؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

2-إجراء بحوث مشابهة تستعمل فيها التمارين النوعية مع فئات عمرية مختلفة (ناشئين ، منقدمين) .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الهدف من الاختيار: المناولة .

الأدوات: أرض مستوية و(15) كرة قدم، و(6) شواخص كبيرة وصغيرة، صافرة، بورك .

وصف الاختيار: يرسم خطان متوازيان عن بعض (5م) ويعرض (3م) ويبعد (10 متر) عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (50سم) والصغيرين (25سم) من كلا الجانبين، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل (6)، ويقوم المختبر بدرججة الكرة لمسافة (6 متر) وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثم إلى جهة اليمين، وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع (4) محاولات. على كل شاخص .

شروط الاختبار:

- يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة.
- يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه.
- والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر.
- يعطى المختبر (12) محاولة.

طريقة التسجيل: تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الصغيرين، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بالشاخص الكبير والصغير .



الشكل (2) يبين اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

5-2 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم السبت الساعة العاشرة صباحاً في ملعب نادي بلاد الرافدين الرياضي يوم 2022/1/15 الخاصة باختبار مهارة المناولة ودقة التهديف بكرة القدم، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة

يدوية نوع (CASIO)، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد 3، صافره نوع (FOX) كندية الصنع.

2-4 الاختبارات المستخدمة:

اختبار التهديف:

اسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم على مربعات (العبادي: 2019، ص91).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، قطع حديد مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى.

إجراء الاختبار: يقسم المرمى على (9) مناطق بواسطة قطع حديد، وتوضع الكرات الخمس في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (11 متر) من علامة الجزاء .

وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (11 متر) من علامة الجزاء وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف .

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدراجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمسة على التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم.

- (صفر) إذا لم تدخل الكرة التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم أي خارج.



***** اللاعب

الشكل (1) يوضح اختبار التهديف

اختبار المناولة:

اسم الاختبار: المناولة على شواخص متعددة (العبادي: 2020 ص173).

الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.

بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي (2240) ونسبة 100% من التمرينات المهارية التي طبقت بالبرنامج التدريبي.

اعتمد الباحث في تطبيق تمرينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) والتدريب التكراري في تطوير دقة أداء مهارة المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم الناشئين.

اتبع الباحثان التمرين في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1: 3)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الناشئين كرة القدم والجدول (2) بين تفاصيل العمل في تمرينات المنهج التدريبي

جدول (2) بين توزيع الشدة التدريبية على الوحدات التدريبية (المدمجة: 2008، ص94).

ت	رقم الشدة	النسبة المئوية للإنتاج القصوى	درجة الشدة
1	أولى	50-30%	واطنة
2	ثانية	70-50%	معتدلة
3	ثالثة	80-70%	متوسطة
4	رابعة	90-80%	تحت القصوى
5	خامسة	100-90%	قصوى
6	سادسة	105-100%	فوق القصوى

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما يأتي:

-بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة.

-بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة.

-بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة.

جدول (3) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيرية	15 دقيقة	480 دقيقة	16.66%
التمرينات المهارية	50 دقيقة	1280 دقيقة	55.55%
تمرينات المدرب	20 دقيقة	640 دقيقة	22.22%
الختامي	5 دقيقة	160 دقيقة	5.55%
المجموع	90 دقيقة	2880 دقيقة	100%

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (إبراهيم: 2013، ص88):

بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

2-6 تكافؤ العينة: لغرض الكشف والتأكد من نجاس وتكافؤ مجموعتي البحث في ما بينهما قام الباحثان بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التابعة التي تؤثر بصورة مباشرة على نتائج البحث إذ استخدم اختبار ليفنر لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث استخدم اختبار (T) للعينات المتناظرة وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1) يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	نسبة الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س			
المناولة	درجة	12.083	1.881	11.167	1.642	1.272	0.217	غير معنوي
التهديف	درجة	8.000	1.537	7.500	2.195	0.646	0.525	غير معنوي

ومن الجدول أدناه تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية تحت درجة حرية (22) وبدلالة (0.05). وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة، تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الأعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاتنين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32) وحدة إذ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت المصادف 2022/1/22 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً، وانتهت التجربة الرئيسة بتاريخ 2022/4/7.

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمرينات البرنامج التدريبي المهارية بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة، والقسم الرئيسي (70) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه التمرينات الخاص بالبرنامج التدريبي لمدرّب

هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-3.667) وانحراف الفروق هو (3.447) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.685)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (8.000) بانحراف معياري (1.537)، وفي الاختبار البعدي هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-6.250) وانحراف الفروق هو (2.800) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.732)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (4) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت وجود فروق معنوية في مستوى تعلم اللاعبين في الاختبارات المهارية المناولة والتهديف قيد البحث، وعليه يمكن القول ان استخدام الطريقة الطولية بالنسبة الى اداء مستوى اللاعبين في التحصيل المهاري اكثر فعالية من الاسلوب التقليدي، إذ يشير ابراهيم الى " ان الطريقة الطولية لها عدة فوائد تتلخص في ان يجعل اللاعب يعيش في نفس جو المباراة في مراحل الهجوم او الدفاع الثلاث وهي مرحلة بدء للهجوم وبناء الهجوم ومرحلة تطوير الهجوم (ابراهيم: 2014، ص243). كما ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في البحث، هو ان الطريقة الطولية ساعدت على اثاره الدافعية لدى اللاعبين بشكل عام، اذ يذكر راجح (ان الدافعية شرط هام من شروط التعلم فليس هناك تعلم دون توفر معين يحمل الفرد الى التعلم (ابراهيم: 2014، ص243). ويعزو الباحثان للنتيجة الحالية هو ان الطريقة الطولية جعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية الواحدة مما ادى الى جعل المهارات الاساسية هي المحور الذي يدور حوله كل من الاعداد البدني والخططي، اذ يجب على اللاعب ان يناول الكرة بسرعة ويهدفها بسرعة او يهاجم او يدافع تبعاً لطبيعة المنافسة، مما يستدعي تنوعاً في اداء المهارات الحركية طبقاً لاختلاف ظروف اللعب،

- 1-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
- 2-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- 3-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- 4-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.
- 5-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

2-7 الاختبارات البعدية: بعد تهيئة كافة الأدوات ومستلزمات تطبيق الاختبارات وحضور فريق العمل المساعد وجميع اللاعبين تم تطبيق الاختبارات البعدية على عينة الدراسة يوم السبت المصادف 2022/4/10 في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب نادي بلاد الرافدين الرياضي، مراعيًا الظروف المكانية و الزمانية نفسها التي قام بها في الاختبارات القبليّة، وقد أكد الباحثان مع فريق العمل على اللاعبين بإجراء تمرينات الإحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في أداء الاختبارات من قبل فريق العمل، وقد تم إجراء الاختبار .

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحثان على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		من ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	من	ع	من					
المناولة	درجة	12.083	1.881	15.750	2.340	-3.667	3.447	3.685	0.004	معنوي
التهديف	درجة	8.000	1.537	14.250	2.221	2.800	7.732	2.800	0.000	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (4) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

المناولة

أما الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي فقد بلغ (12.083) بانحراف معياري (1.881)، وفي الاختبار البعدي

المناقشة:

وبلغ الوسط الحسابي للمناقشة في الاختبار القبلي هو (11.167) بانحراف معياري (1.642)، وفي الاختبار البعدي هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-2.167) وانحراف الفروق هو (0.835) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.990)، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

التهديف:

بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (7.500) بانحراف معياري (2.195)، وفي الاختبار البعدي هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-4.000) وانحراف الفروق هو (1.348) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (10.276)، ونسبة الخطأ (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

3-4 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

إذ أظهرت مناقشة النتائج ومن خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الجدولين (5) ولأمانة العلمية تبين ان هناك فروق معنوية ايضا في جميع المتغيرات المدروسة (مناقشة، تهديف) للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمرنات المستخدمة، الا ان تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكد فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي . لذا ان التدريب المستمر على مهارة معينة حتماً سيؤدي ذلك نسبة من التطور وخصوصاً اذا ما كانت التدريبات والتمرنات مناسبة وهذا ما اكده (غازي صالح، 2019) اذ اكد " ان على المدرب اختيار تمرينات مناسبة وطرق مثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الاعداد المهاري (محمود: 2019 ص57). فضلاً عن الى ان التغذية الراجعة وهذا ما اكده يعرب خيون اذ اكد "كلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك الى اداء احسن قياسا الى المعلومات العامة وقد وجد الباحثون بان التغذية الراجعة عالية

لذا كان من السهل على اللاعبين الذين تطوروا على منهج تدريب الطريقة الطولية في اداء المهارات قيد البحث بصورة منفردة في اثناء عملية التقويم، وبناءً على ذلك فان الطرائق والاساليب التي يستخدمها المدربون ينبغي ان تكون جيدة واقتصادية في تحقيق الهدف، وان تحرك دافعية اللاعب واهتمامه ليبدل جهداً يحقق الاهداف الاساسية (ابراهيم: 2014، ص243).

كما ان تمرينات المنهج التي اعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما اكده (Schmidt) اذ اكد " ان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم او المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وانما نوعيته ايضا، إذ نجد ان المتدربين في بعض الاحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والاحباط لذا يجب ان يكون المدرب متقناً ومنظماً لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (Schmidt, 2001, P41).

ومن غير ذلك ان المنهج التدريبي المعد في رقة مفتي الطولية قد راعى ان تكون التمرينات المهارية بعد الاحماء مباشرة كون اللاعب لم يجهد من اداء التمرينات حتى يتمكن من التركيز على اداء المهارة وبدقة عالية وهذا ما اكده حسن السيد اذ اكد " ان التدريب على المهارات الاساسية يجب ان يكون بعد الجزء الاعدادي مباشراً لان تدريب وتعليم العناصر المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن ان يتم هذا عندما يكون اللاعب مجهداً (عبد: 2010، ص73).

3-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة:

جدول (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
المناقشة	درجة	11.167	1.642	13.333	1.231	8.990	0.000	معنوي
التهديف	درجة	7.500	2.195	11.500	1.382	10.276	0.000	معنوي

من خلال اطلعنا على الجدول (5) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

التجريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان بالاعتماد على تطوير مهارات كرة القدم بالأسابيع التدريبية للطريقة الطولية لمفتي ابراهيم كان له الأثر الفعال في تطوير وأداء مهارة المناولة والتهديف بكرة القدم لديهم من خلال جعل اللاعبين يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التدريبية الواحدة مما أدى الى جعل المهارات الأساسية هي المحور الذي يدور حوله كل من الاعداد البدني والخططي، فالمنهج المعد بشكل علمي ومبني على قواعد علم التدريب الرياضي يكون له تأثير كبير في تطور المهارات وهذا ما أكدته (عماد زبير وشامل كامل، 2005) " فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب (احمد ومحمد: 2005 ص36)، فضلاً عن ان التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء " اذ كلما اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل (فوزي: 2008، ص80). إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها (شاكر: 2015، ص130). وكذلك " يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساساً للنهوض بالنشاط الرياضي المختار (البشتاوي، الخواجا: 2010، ص123). ان التدريب المنتظم المبني على أسس صحيحة من حيث الشدة والحجم والفترات الراحة له تأثيرات كبيرة في تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً في بعض الأوقات وهذا ما أكدته (العائذي، 2011) " أن عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطيء من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة

المستوى تكون بتحسين الاداء حتى عند المتعلمين (خيون: 2010 ص128).

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة المناولة والتهديف وبحسب ما مبين بالجدول (6)

جدول (6) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		ع	من	ع	من			
المناولة	درجة	15.750	2.340	13.333	1.231	3.166	0.004	معنوي
التهديف	درجة	14.250	2.221	11.500	1.382	3.642	0.001	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (6) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

المناولة:

اذ بلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.166)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف:

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.642)، و نسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

إذ أظهرت مناقشة النتائج ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين، فالأوساط الحسابية للمجموعة

الطريقة الطولية، هذا يحقق صحة الفرضية الثانية من البحث من خلال ظهور الانسجام الايجابي لديهم ومدى تأثيرها على إمكانات اللاعبين الأخرى في ميدان اللعب أدت تطور سريع و الاقتصاد بوقت التدريب.

ويوصي الباحثان بالتالي:

الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات المهارية الأخرى الخاصة بكرة القدم وادخال الطريقة الطولية كأحد الطرائق الناجحة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم الناشئين وعدم التقيد بالأسلوب التقليدي في تعلم وتطوير مهارة المناولة والتهديف بكرة القدم للناشئين والتأكيد على اجراء دراسات وبحوث مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى.

المصادر:

- [1] احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- [2] حسن السيد ابو عبدة؛ الاعداد المهارية للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط8: (مصر، جامعة الاسكندرية، 2010).
- [3] سعد منعم الشخيلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، ط1: (السلمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، 2012).
- [4] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، (دمشق، دار العرب، 2011).
- [5] عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير؛ تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظريات والتطبيق، (الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004).
- [6] عامر سعيد جاسم؛ سيكولوجية كرة القدم، ط1: (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
- [7] علي خليفة بريس العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهدة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 2019).
- [8] عماد زبير احمد، شامل كامل محمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)، ط1: (بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005).
- [9] عمر أبو المجد وجمال إسماعيل؛ الألعاب التكتيكية والتروحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الكبار والناشئين في كرة القدم، (القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، 2001).
- [10] غازي صالح محمود؛ تدريب المحترفين في كرة القدم، ط1: (بغداد، مطبعة زكي، 2017).
- [11] فايزة جمعة صالح وآخرون؛ أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي، (الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2009).
- [12] قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2005).

حتى انها تضيع في بعض الأحيان أذا كانت فترات الراحة طويلة " (العائدي، 2011، ص57).

أن للشدة المستخدمة والتدرج والتموج والنسب المستخدمة وتوزيع هذه الاحمال بصورة منتظمة ومبرمجة ومبنية على أسس علمية والتي تتخللها فترات راحة بينية طويلة وقصيرة بين التكرارات وبين المجاميع مما ساعدت على ظهور حالة التكيف خلال فترات المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد نتيجة الاحمال التدريبية وبالتالي ادت الى حدوث تغيرات ايجابية لدى افراد عينة البحث، ويشير (عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير) " ان الهدف من التدريب صورتان الصورة العليا باستخدام فترة راحة نسبية طويلة لتحقيق هدف التدريب بإثارة وخفض حمل التدريب اما الصورة السفلى فترة راحة بينية صغيرة لتحقيق هدف التدريب بالإثارة والاحتفاظ بحمل التدريب " (البصير: 2004، ص210). ومن خلال ذلك يرى الباحثان إلى أن "تطور الحالة التدريبية يعود إلى ان التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات فضلاً عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور بالتدريب دون حدوث أي تأثيرات جانبية. إذ أظهرت مناقشة النتائج ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين ولصالح المجموعة التدريبية اذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين، فالأوساط الحسابية للمجموعة التدريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة، إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانه (شاكرو: 2015، ص130). وكذلك " يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساسا للنهوض بالنشاط الرياضي المختار (بشناوي والخوجا: 2010، ص 123).

4-الخاتمة:

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

-تؤثر الطريقة الطولية تأثير ايجابية في تطور مهارة المناولة والتهديف بكرة القدم للاعبين الناشئين ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تعلم مهارة المناولة والتهديف بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التدريبية التي تدرت على وفق

- [13] قاسم لزام صير؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة لكرة القدم، ط1: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009).
- [14] محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).
- [15] محمد البشتاوي واحمد الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط2: (الاردن، عمان، دار وائل للنشر، 2010).
- [16] محمد بكر نوفل وفريال محمد؛ التفكير والبحث العلمي: (الاردن، دار المسيرة، 2010).
- [17] محمد رضا الوقاد؛ التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1: (مصر، دار السعادة، 2003).
- [18] مشعل عدي أنعمري؛ مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1: (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2013).
- [19] مفتي إبراهيم حماد؛ المهارات الرياضية، ط1: (جامعة حلوان مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- [20] مفتي إبراهيم حماد؛ الهجوم بالبحث عن ثغرة في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2017).
- [21] مفتي إبراهيم حماد؛ تحمل السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014).
- [22] مفتي إبراهيم حماد؛ طريقة (نظام) 4-4-2 التعليم والتطوير بطريقة مفتي الطويلة، ط1: (جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- [23] مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [24] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015).
- [25] وسام جليل سبع؛ تأثير تمارين نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2015).
- [26] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2: (العراق، الكلمة الطيبة، 2010).
- [27] Schmidt. A. Richard and Craig A. Wrisberg; 2001.
- [28] Thomas Dooley; **Soccer – Passing and Ball Control:** (New York, USA, 2015).
- [29] Vic Herman & Rainer Anglers; **Fusel Technique – Tactics – Training** : (UK, Ltd, London, 2015).