



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات بأسلوب التدريب الطولي في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة القدم

اطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في

التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

عقيل حسن عبد كاظم التميمي

بإشراف

أ. د رشاد طالب ذياب

أ. د ضياء حمود مولود

2024 م

1445 هـ

مستخلص الاطروحة باللغة العربية

تأثير تمرينات بأسلوب التدريب الطولي في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة القدم

المشرف

أ.د ضياء حمود مولود

أ.د رشا طالب ذياب

الباحث : عقيل حسن عبد كاظم

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهمية الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته في تطوير قدراته البدنية والوظيفية والمهارية، إذ إنّ العملية التدريبية غير قادرة على تحقيق التطور الملموس ما لم تستند على طرائق وأساليب متعددة تساهم في النجاح، وتعمل على تطوير هذه القدرات أي تدريبات، ومن هذه الأساليب التي تساعد على تحقيق ذلك الأسلوب الطولي، إذ يعدّ أسلوب التدريب الطولي من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في كرة القدم الحديثة لما له من دور مؤثر وفعال في التأثير على تلك القدرات، اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحث واهتمامه بلعبة كرة القدم لاحظ ضعف مستوى أداء اللاعبين الشباب في القدرات البدنية والمهارية وبالتالي الوظيفية ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بوسائل التدريب الحديثة وذلك عن طريق استخدام تمرينات بأسلوب التدريب الطولي ، اما اهداف البحث هي إعداد تمرينات بأسلوب التدريب الطولي والتعرف عليها في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب بكرة القدم، اما منهج البحث إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبي شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (20) لاعباً للموسم الكروي (2023 – 2024).

وقد قسمت عينة البحث بصورة الأزواج المتطابقة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (10 لاعبين). تم العمل بالتجربة الرئيسة لعينة البحث في يوم السبت الموافق (2023/12/2) والانتهاه منها في يوم الاربعاء الموافق (2024 / 1 / 24) ، مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد (السبت ، الاثنين ، الاربعاء)، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية، واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د).

استناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

1. ان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث يدل على نجاح استخدام الاسلوب الطولي والذي له تأثير وبشكل كبير في تطوير هذه المتغيرات
2. ان التمرينات المهارية التي طبقت في الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية كان لها دور ايجابي في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي.

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :-

1. التأكيد على استخدام الاسلوب الطولي في تطوير قدرات وظيفية وبدنية ومهارية لما لها اهمية في مختلف مراحل التعلم.
2. ضرورة استخدام التمرينات المهارية وفق الاسلوب الطولي في تنمية المهارات الاساسية الاخرى.

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

تعدّ الأنشطة الرياضية أحد أهم المؤشرات للإنجاز العلمي في هذا القرن، وذلك لما تمتلكه من مقومات تجعلها مرآة صادقة لمستوى تقدم الأمم ونهضتها، ولكرة القدم مكاناً رفيعاً بين الأنشطة الرياضية المتعددة وإنّ التقدم الحاصل فيها لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب بوساطة الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى أداء اللاعب ، وهذا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة باتباع الأساليب العلميّة الجديدة للوصول باللاعب إلى مستوى متقدم في الأداء الأمثل.

إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة ، وان كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة ، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع وإفراد الفريق كافة، وكذلك تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس المحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها ، وأن متطلبات اللعبة تحتاج ايضاً الى أداء مهاري عالي المستوى لأن مناطق اللعب أصبحت ضيقة وصغيرة فضلاً عن الحاجة إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية كي تسعف اللاعب في تطبيق الواجبات الخطئية داخل الملعب .

لذا فالمهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم وأحيانا تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ، وان اهمية امتلاك وإتقان المهارات تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ إنّ المهارات الأساسية هي القاعدة للعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعب الفريق ان يؤدي الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل .

وهنا لابد من ادخال الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى الوظيفي والبدنية والمهاري لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب والمناطة اليه من قبل المدرب داخل الملعب ومن بين هذه الأساليب(اسلوب التدريب الطولي)، يخلص 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 لاتقتصر على مركز واحد وظهور الفريق كتله واحدة داخل الملعب .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بأسلوب التدريب الطولي في العملية التدريبية وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان وبالتالي تساعد على تطوير المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم وبالنتيجة الحصول على فريق مؤهل للعب بمستويات فنية عالية.

1 - 2 مشكلة البحث :-

تعدُّ لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى، إذ أولى أصحاب الخبرة والاختصاص هذه اللعبة عناية فائقة وعملوا على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطويرها وزيادة جاذبيتها وتمتعها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارسيها من لاعبين ولمختلف فئاتهم العمرية من القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية.

من أجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لآبد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية واستخدام الأجهزة والادوات الرياضية الحديثة من أجل أعداد اللاعبين أعداداً شاملاً ولا سيما في الجوانب البدني والوظيفية والمهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى أداء اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث* واهتمامه بلعبة كرة القدم لاحظ ضعف مستوى أداء اللاعبين الشباب في القدرات البدنية والمهارية وبالتالي الوظيفية ، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بوسائل التدريب الحديثة وذلك عن طريق استخدام تمارين بأسلوب التدريب الطولي، إذ يعدُّ الأسلوب الطولي من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في كرة القدم الحديثة لما له من دور مؤثر وفعال في التأثير على تلك القدرات ، إذ لم يلاحظه الباحث في تدريبات الشباب بكرة القدم بشكل عام، لذا قام الباحث باستخدام هذه الأسلوب الحديث والتدريب عليه في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق.

(* بوصفه مدرساً ولعباً وحاصل على شهادة تدريبية بكرة القدم .

1 - 3 أهداف البحث :-

- إعداد تمارين بأسلوب التدريب الطولي في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- التعرف على تأثير تمارين بأسلوب التدريب الطولي في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.

1 - 4 فرضا البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعديّة في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :- لاعبي شباب نادي القوة الجوية للموسم (2023 - 2024) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للمدة من (1 / 12 / 2022) ولغاية (25 / 6 / 2024)
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :- ملعب نادي القوة الجوية .

1 - 6 تحديد المصطلحات :-

الاسلوب الطولي " بأنه أسلوب يتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الخطئية الهجومية والدفاعية وخطط اللعب ونظم (طرق) اللعب والإعداد النفسي والذهني من خلال تصميم وتطبيق تمرينات تطبيقية في كرة القدم وهذا يعتمد على تقسيم الملعب طولياً أيا كان صغيراً للبراعم، والناشئين أم كبيراً للبالغين، أو ذو مساحات مفتوحة " (1).

تعريف اجرائي (الأسلوب التدريب الطولي) : هو اسلوب تدريبي على المهارات وخطط اللعب والقدرات البدنية وتطويرها من خلال مجموعة كبيرة من التمارين يمكن الاختيار منها طبقاً للهدف التدريبي الذي يصفه المدرب وتعتمد طريقة التدريب الطولي على تقسيم الملعب طولياً الى اربعة اقسام او ثلاثة او اثنين إذ تبدأ كافت تمريناتها من المرمى المهاجم وتتحرك الهجمة الى المرمى المدافع.

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ جمل السرعة والمهارات في كرة القدم (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2014) ص230.