

## تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئى كرة القدم

م.د/ خالد احمد محمد السعيد

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان

أهمية ومشكلة البحث :

تتعدد طرق التدريب وأساليبه في الأنشطة الرياضية المختلفة تم استحداث أسلوب التدريب المتقاطع Cross Training أو "التدريب العرضي"، وقد اختلفت حوله الآراء من حيث كونه الحل الأمثل والأكثر واقعية لتنوعه وشموله، أو من حيث تعارضه مع مبدأ خصوصية التدريب، إلا أن العديد من الآراء قد اتفقت على أهمية استخدامه في فترات المراحل الانتقالية منه ، للإعداد التنافسي لكسر جمود برامج التدريب التخصصية وانطلاقاً من كونه يعتمد على تنوع أنشطة يكمل بعضها البعض .

ويتفق كل من جيوفتسيديو وآخرون Gioftsidou et all (٢٠٠٦م) وحمدي ابراهيم (٢٠٠٥) موران وماكجلين Moran & Mcglynn (١٩٩٧م)، تانكا Tanka (١٩٩٤م) على أن التدريب المتقاطع هو تدريب تم استحداثه للأنشطة والألعاب المختلفة حيث يتميز بالتنوعات الكثيرة ، ويعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي (١٨ : ٤) (٢٩٦ : ٥) (١٩ : ١٢) (٢٠ : ١).

ويتفق كل من رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) ، زكي محمد حسن (٢٠٠٤م)، محمد بريق وإيهاب فوزي (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع له تأثيراً إيجابياً هائلاً على التحمل الهوائي واللاهوائي للرياضى ، على جانب ما يضيفه من تحسينات على الاداء المهارى القوة العضلية والمرونة في النشاط التخصصي للاعب، كما يعمل أيضاً على زيادة قدرة الجهاز الدوري التنفسي لإمداد العضلات بالأكسجين اللازم أثناء الأداء المهارى ، كما أنه وسيلة تدريبية قوية تساهم في زيادة حده المنافسة في نوع النشاط الممارس من خلال تجنب التأثيرات السلبية في عملية التدريب المتمثلة في الحمل الزائد ، والاحتراق الرياضي والإصابة (٦ : ٣١) (٧ : ١١٨)، (١٢ : ٥).

ومن ثم يؤكد عصام عبدالخالق (٢٠٠٣م) على أن إدماج التدريب المتقاطع في التدريب اليومي يزيد من الاداء المهارى وزيادة القوة العامة والتوازن العضلي ، ويعمل على رفع كفاءة الجهاز الدوري، ويساعد على تحسين قدرة الجسم في التغلب على حامض اللاكتيك، وتطوير الجوانب البدنية. (١١ : ١٧٧) .

ويوضح المسح المرجعي للدراسات التي أجريت في هذا المجال أنه تم استخدام التدريب المتقاطع في رياضات السباحة وألعاب القوى والتنس والاسكواش والكرة الطائرة قد حققت نتائج

إيجابية خاصة عند تطبيقه خلال الفترة الانتقالية ولم يحظ بالاهتمام الكافي من الباحثين ، حيث ما زال العمل في الاعداد المهارى لكرة القدم على مستوى الناشئين داخل مصر على مستوى معظم الأندية لا يحظى بالاهتمام فى الفترة الانتقالية ، فنجدها تصل إلى الراحة السلبية فى كامل الفترة الانتقالية مما يؤدي الى التراجع النسبى المستوى المهارى للناشئين أو غير موجودة فى بعض الأحيان .

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٩) بأن كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات ودراسات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية والشعبية ، ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. (٤ : ٩)

ويرى إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١) إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوى تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين . (١ : ١٦)

ويذكر ممدوح محمدي ومحمد علي (١٩٩٨) أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال ، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي أكبر مشكلة في كرة القدم ، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط من هذه المهارات مهارة التمرير والاستلام . (١٧ : ٢٥٩)

ويرى كلا من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) بأن التمرير والسيطرة تعد من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم ، ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخطئية المتنوعة بها فقد أصبح لزامًا على جميع اللاعبين أداء متطلبات مهارية متزايدة الصعوبة طبقًا للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة ، حيث تمتلئ بالمواقف التي تحتم على اللاعبين ضرورة اجادة التمرير والاستلام بأشكاله وأنواعه المختلفة ، للتخلص من الضغط الإيجابي للمنافس. (١٤ : ٥٩)

ومن هنا يرى الباحث أن الاهتمام برفع مستوى المهارات ومنها مهارة التمرير والسيطرة قد يكون له تأثير ايجابي على ناشئ كرة القدم ، كما لاحظ أنه رغم التطور في مجال التدريب وأهمية الارتقاء بالمستوى المهارية لدى ناشئ كرة القدم إلا أن عمليات التدريب فى رياضة كرة القدم لا زالت تتم بالطريقة التقليدية كما لاحظ الباحث عدم الاهتمام الكافي بالتدريب المتقاطع

وخاصة في المرحلة الانتقالية ، مما ينتج عنه انخفاض في المستوى المهارى ، حيث لم تتل الاهتمام الكافي من الباحثين من حيث طرق التدريب وخاصة باستخدام التدريب المتقاطع ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث ، مما دفع الباحث إلى الاستعانة بالتدريب المتقاطع كأحد الأساليب المستخدمة في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الى استخدام التدريب المتقاطع للتعرف تطوير مهارة التمرير والاستلام لناشئ كرة القدم ، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- ١- التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم
- ٢- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### التدريب المتقاطع Cross Training

هو استخدام أنشطة رياضية غير النشاط الأصلي بهدف كسر جمود التدريب الاساسى وتحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم (تعريف إجرائي).

#### الدراسات السابقة:

- ١- أجرت شرين على حسن (٢٠١٠م) دراسة تهدف الى التعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب المتقاطع في تنمية المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقوى ، واستخدمت المنهج التجريبي ، واختيرت عينة قوامها (٨١) سباحا مكونة من (٤١) سباحا للمجموعة التجريبية و (٤٠) سباحا للمجموعة الضابطة ، وأظهرت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في معظم القياسات البدنية ووجود تحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهارى (٨) .

٢- أجرى محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٨م) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم ، واستخدام المنهج التجريبي (القبلي، التبعي، البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية ، حيث تم تطبيق تجربة البحث الأساسية ، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعبا ، وتوصلت نتائج البحث إلى التأثير الايجابي لبرنامج التدريب المتقاطع على تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة (١٦) .

٣- أجرى عبد المحسن محمد جمال الدين ، محمد حسين أحمد جويد (٢٠٠٨م) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكرة الطائرة ، تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من القياسات والاختبارات البدنية والمهارية (٩)

٤- أجرى جيوفتسيديو وآخرون Gioftsidou et all (٢٠٠٦م) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقوة على الاختلال العضلي ومستوى أداء لاعبي كرة الطائرة، وذلك على عينة بلغ قوامها (٣٥) لاعب لمدة شهرين بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وأسفرت أهم النتائج عن تفوق القياس البعدي للعضلات القابضة والباسطة، وتحسين التوازن العضلي لدى عينة البحث. (١٨)

٥- أجرى السيد سعد (٢٠٠٥م) دراسة بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المتقاطع على القوة العضلية والمرونة والإنجاز الرقمي للسباحين ، وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٥) ناشئ من (١٢: ١٥) سنة . لمدة (٤) أسابيع ، وأسفرت أهم النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب المتقاطع في قياسات (قوة القبضة ، المرونة ، زمن ٥٠م حرة). (٣).

٦- أجرى حمدي يحيى (٢٠٠٥م)، دراسة بهدف بناء برنامج باستخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية ومعرفة تأثيره على القوة العضلي والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٠٠ متر عدو ، وذلك على عينة بلغ قوامها (١٨) ناشئ تحت ٢٠ سنة . لمدة (٤) أسابيع ، وأسفرت أهم النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في قياسات (القوة ، المرونة، المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر). (٥)

## إجراءات البحث:

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتها لطبيعة البحث.

## مجتمع البحث :

تم تطبيق هذه الدراسة على ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادى وادى دجلة وبلغ عددهم (٢٤) ناشئ موسم ٢٠١٧/٢٠١٨ م .

## العينة:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقية وتم تقسيمهم بالأسلوب العشوائى المنتظم لعدد (١٢) ناشئ كعينة اساسية ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين بعد اجراء التجانس بينهم فى متغيرات (السن، الطول ، الوزن) بواقع (٦) ناشئين للمجموعة التجريبية (التدريب المتقاطع) ، و(٦) ناشئين للمجموعة الضابطة (التدريب المتبع) ، كما إستخدام الباحث عدد (١٢) ناشئ لإجراء الدراسات الاستطلاعية

## جدول ( ١ )

توصيف عينة البحث

الاجمالى	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العينات
٢٤	١٢	١٢	ناشئين

## تجانس عينة البحث :

أجرى الباحث قياسات لمتغيرات (السن، الطول ، الوزن) على عينة البحث وبلغ عددها (١٢) ناشئ كرة القدم وذلك بهدف إيجاد التجانس بينهم قبل تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بواقع (٦) ناشئ لكل مجموعة ( الضابطة والتجريبية).

## جدول (٢)

التجانس في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن)  $n = 12$ 

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٥.٥٢	١٤.٥٠	١.٢٣	٠.٠٥
الطول	سم	١٦٠.٣٤	١٦٠.٠٠	٦.٢٨	٠.١٦
الوزن	كجم	٥٤.٣٤	٥٤.٠٠	٥.٣٤	٠.١٨
العمر التدريبي	سنة	٣.١٥	٣.٠٠	١.٣٤	٠.٣٤

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) قد تراوح ما بين (٠.٠٥ : ٠.٣٤) وهذه القيم تتحصر بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .

#### أدوات جمع البيانات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

#### اختبارات مهارتي التمرير والسيطرة في كرة القدم لعينة البحث :

من خلال الإطار المرجعي للباحث وهدف البحث استطاع الباحث تحديد أهم اختبارات مهارتي التمرير والسيطرة في كرة القدم والتي رأى أنها قد تكون الأنسب لجمع البيانات اللازمة لإجراء هذا البحث وهي كما يلي :

١. اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة

٢. اختبار السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

#### الدراسة الاستطلاعية :

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الصدق ، الثبات ) وذلك على عينة بلغ قوامها (١٢) ناشئ من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٥ إلى ٢٠١٧/٧/١٩ .  
أولاً : الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة ( المقارنة الطرفية ) في ٢٠١٧/٧/١٥ وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٢) وتم ايجاد الربيعين الاعلى والادنى ، وأجريت المقارنة بين الربيعين باستخدام اختبار (مان ويتنى اللاباروميترى) لإيجاد الفروق بينهم .

#### جدول (٥)

المعالجات الإحصائية لبيان الصدق اختبارات التمرير والسيطرة قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٦

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.٠٠٤	*٢.٧٨-	٢.٠٠ ١.٠٠٠	١.٠٠ ٢.٥٠	٢ ٤	الادنى الاعلى	تمرير الكرة لأبعد مسافة
٠.٠٠١	*٢.٦٩-	٦.٠٠ ١٤.٠٠	٣.٠٠ ٣.٥٠	٢ ٤	الادنى الاعلى	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعين الأدنى والأعلى في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئ كرة القدم وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٠٥ : ٠.٠٠١) وهي مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ الذي ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً : الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بحيث يتم التطبيق بفواصل زمنية وقدرتها ثلاثة أيام بين القياسين الأول والثاني وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٥ إلى ٢٠١٧/٧/١٩ وبلغ حجم العينة (١٢) ناشئ وهم المستخدمين في إيجاد الصدق ثم تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث .

### جدول (٦)

المعالجات الإحصائية لبيان الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٢

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
٠.٧٦	١.٧٥	٢٠.١٩	١.١١	٢٠.١٤	تمرير الكرة لأبعد مسافة
٠.٨٠	١.٣٤	١٤.٦٧	١.٢٥	١٤.٥٨	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباط دالة بين القياسين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٧ إلى ٠.٩٠) وهي قيم أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات .

التكافؤ والقياس القبلي :

تم إجراء القياس لاختبارات التمرير والاستلام لناشئ كرة القدم قيد البحث في ٢٠١٧/٧/٢٥ للمجموعة التجريبية ، وفي ٢٠١٧/٧/٢٦ للمجموعة الضابطة بغرض إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل بدء التجربة واعتبار ذلك هذا اختبار قبلي للمجموعتين .

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

اختبارات التمرير والسيطرة لناشئ كرة القدم (ن = ١ = ٢ = ٦)

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	عدد الترتيب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية
٠.١٢٨	١.٨٩	٣.٧٥	١.٢٥	٣	ضابطة	تمرير الكرة لأبعد مسافة
		٤.٥٠	١.٥٠	٣	تجريبية	

تابع جدول (٧)

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.١٧٥	١.٤٦	٣.٠٠ ٣.٧٥	١.٠٠ ١.٢٥	٣ ٣	ضابطة تجريبية	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

يوضح جدول (٧) عدم فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التمير والسيطرة لناشئ كرة القدم وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٧٥) : (٠.١٧٥) وهي مستويات دلالة أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ الذي ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين

**برنامج التدريب المتقاطع :**

**الهدف:**

- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت التدريب المتقاطع من قبل.
- ملائمة للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- مرونة بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- الاستمرارية والانتظام والخصوصية في تنفيذ التدريبات المقترحة.
- تحديد محتوى التدريبات المقترحة
- تحديد جرعات البداية المناسبة لمحتويات مصفوفة أنشطة التدريب المتقاطع قيد البحث.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار التدريبات المقترحة.
- تم تقسيم الفترة الانتقالية إلى مرحلتين: مرحلة سلبية مدتها (٢) أسبوع، وأخرى نشطة مدتها (٦) أسابيع.
- تطبيق التدريب المتقاطع قيد البحث خلال المرحلة النشطة من الفترة الانتقالية ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب يومية (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع.
- زمن وحدة التدريب اليومية في التدريب المتقاطع المقترح (٦٠) دقيقة بواقع (١٥) دقيقة للإحماء، (٤٠) دقيقة للجزء الرئيسي، (٥) دقائق للختام.
- إجمالي زمن وحدة التدريب الأسبوعية (١٢٠) دقيقة.
- إجمالي زمن التدريب المتقاطع قيد البحث (٧٢٠) دقيقة.

## جدول (٨)

تشكيل حمل التدريب وتوزيع أنشطة التدريب المتقاطع على وحدات التدريب اليومية والأسبوعية خلال المرحلة النشطة من الفترة الانتقالية

شدة الحمل %	النشاط	اليوم	رقم الأسبوع	شدة الحمل %		النشاط	اليوم	رقم الأسبوع
				اليوم	الأسبوع			
%٦٠	التدريب المتقاطع	الاحد	الثالث	%٤٠	%٢٥	التدريب المتقاطع	الاحد	الأول
		الثلاثاء			%٤٠		الثلاثاء	
		الخميس			%٤٥		الخميس	
%٦٥	التدريب المتقاطع	الاحد	الرابع	%٥٠	%٤٥	التدريب المتقاطع	الاحد	الثاني
		الثلاثاء			%٥٠		الثلاثاء	
		الخميس			%٥٥		الخميس	
%٦٥	التدريب المتقاطع	الاحد	السادس	%٧٠	%٧٠	التدريب المتقاطع	الاحد	الخامس
		الثلاثاء			%٧٠		الثلاثاء	
		الخميس			%٧٠		الخميس	

الدراسة الأساسية:

المجموعة التجريبية :

تم تطبيق التدريب المتقاطع على المجموعة التجريبية قيد البحث مرفق (١) خلال الفترة من ٢٠١٧/٨/١ وحتى ٢٠١٧/٩/١٤ م ، وذلك تحت إشراف الباحث ومُساعديه.  
المجموعة الضابطة:

تم تطبيق التدريب المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة قيد البحث خلال الفترة من ٢٠١٧/٨/١ وحتى ٢٠١٧/٩/١٤ م ، وذلك تحت إشراف الباحث ومُساعديه  
القياس البعدي :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينتي البحث (التجريبية والضابطة) كل مجموعة في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٠ إلى ٢٠١٧/٩/٢١ م .  
المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واستخدم الإحصاء الوصفي ( المتوسط لحسابي والانحراف المعياري والوسيط ، وعامل الالتواء ) ، بالإضافة معامل ارتباط بيرسون واختيار (ت) ، والنسبة المئوية للفروق .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري .

جدول ( ٩ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات

التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث ( ن = ٦ )

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.٠٠٠٤	*٢.٧٩-	٤.٠٠	٢.٠٠	٢	-	تمرير الكرة لأبعد مسافة
		١٢.٠٠	٣.٠٠	٤	+	
٠.٠١١	*٢.٩١-	٢.٥٠	١.٢٥	٢	-	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة
		١٠.٠٠	٢.٥٠	٤	+	

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠١ إلى ٠.٠٠١٨) وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ الذى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق لصالح القياس البعدي

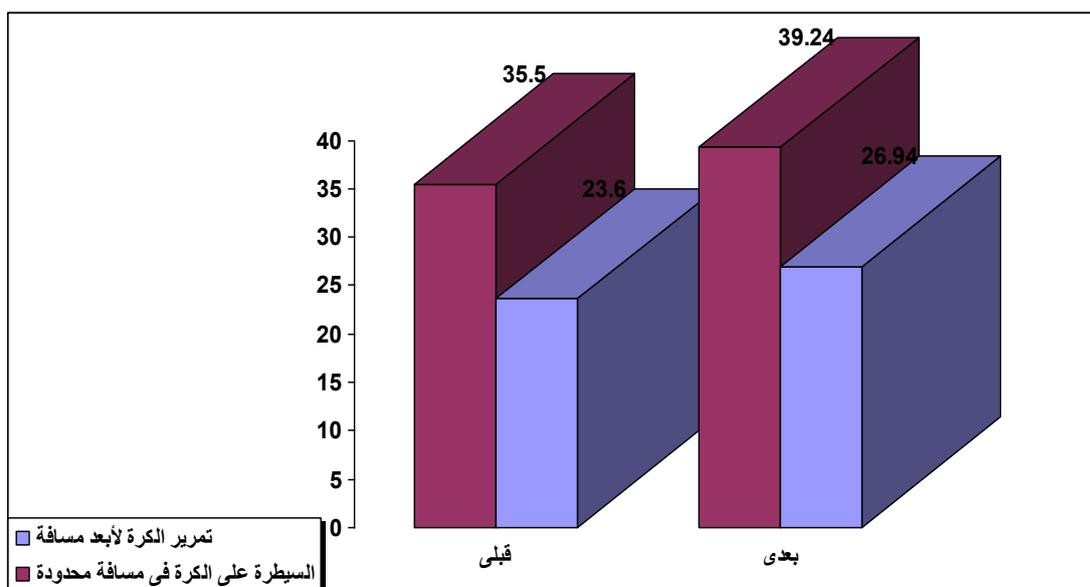
جدول ( ١٠ )

معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التمرير

والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث

%	بعدي	قبلي	الاختبارات
%١٤.١٥	٢٦.٩٤	٢٣.٦٠	تمرير الكرة لأبعد مسافة
%١٠.٥٤	٣٩.٢٤	٣٥.٥٠	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

يوضح جدول (١٠) معدلات نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث يتراوح بين (١٠.٥٤% : ١٤.٨٩%) وشكل ( ١ ) يوضح النسب والفروق التي بينها



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم

- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري .

جدول ( ١١ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات

التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث ( ن = ٦ )

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.٠٠٠١	٢.٨٤*-	٢.٥٠ ٢٠.٠٠٠	٢.٥٠ ٤.٠٠٠	١ ٥	- +	تمرير الكرة لأبعد مسافة
٠.٠٠٠١	٢.٦٩*-	٢.٠٠ ١٧.٥٠	٢.٠٠ ٣.٥٠	١ ٥	- +	السيطرة على الكرة في مسافة محدودة

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي التجريبية في

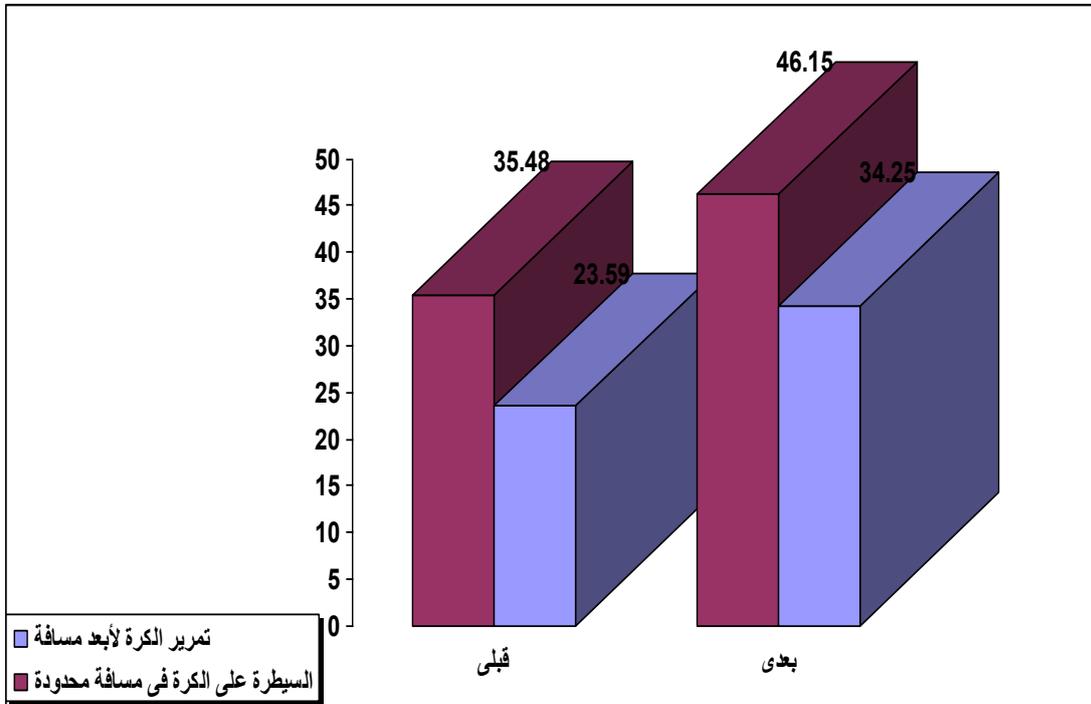
اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠١ إلى ٠.٠٠١٧) وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ الذى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق لصالح القياس البعدي

## جدول ( ١٢ )

معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في اختبارات التمير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث

%	بعدي	قبلي	الاختبارات
%٤٥.١٩	٣٤.٢٥	٢٣.٥٩	تمير الكرة لأبعد مسافة
%٣٠.٠٧	٤٦.١٥	٣٥.٤٨	السيطرة على الكرة فى مسافة محدودة

يوضح جدول (١٢) معدلات نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات التمير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث يتراوح بين (%٣٠.٠٧ : %٤٧.٦٩) وشكل ( ٢ ) يوضح النسب والفروق التى بينها



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى  
اختبارات التمير والسيطرة لناشئى كرة القدم

## جدول (١٣)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات

التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث ن = ١ ن = ٢ ن = ٦

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة P
تمرير الكرة لأبعد مسافة		ضابطة	١	٢.٠٠	٢.٠٠	-٢.٥٨*	٠.٠٠٤
		تجريبية	٥	٤.٠٠	٢٠.٠٠		
السيطرة على الكرة في مسافة محدودة		ضابطة	١	٢.٠٠	٢.٠٠	-٢.٨٤*	٠.٠٠١
		تجريبية	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٤ : ٠.٠٠٠١) وهي مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ الذي ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول دلالة الفروق

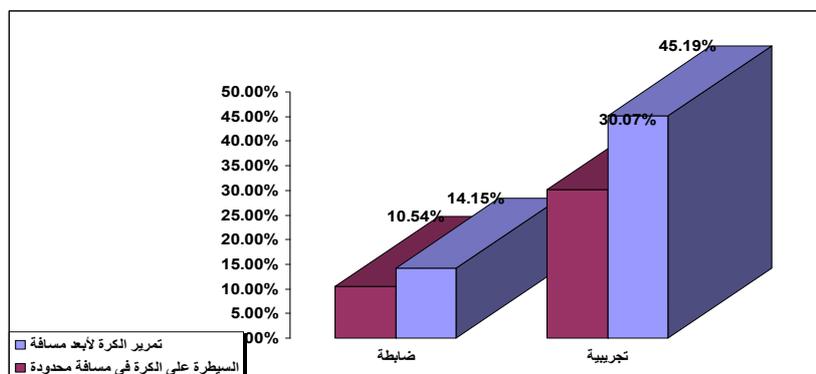
## جدول (١٤)

معدلات التغير بين نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث

الاختبارات	ضابطة	تجريبية	الفروق في نسب التحسن
تمرير الكرة لأبعد مسافة	١٤.١٥%	٤٥.١٩%	٣١.٠٤%
السيطرة على الكرة في مسافة محدودة	١٠.٥٤%	٣٠.٠٧%	١٩.٥٣%

يوضح جدول (١٤) معدلات الفروق في نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث يتراوح بين (١٩.٥٣% : ٣١.٠٤%) وشكل (٣) يوضح النسب والفروق التي بينها .



## شكل (٣)

الفروق بين نسب التحسن للقياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم

## مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والضابطة في اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما يوضح جدول (١٠) معدلات نسب للتغير بين الفروق والتي تتراوح بين (١٠.٥٤٪ : ١٤.٨٩٪) ، ويعزى الباحث هذه النتائج الى التدريب التقليدى العوامل الدافعية لدى الناشئين ورغبتهم فى الوصول الى اعلى مستوى .

وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى تطوير مهارة التمرير والسيطرة لدى ناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدى "

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي التجريبية فى اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما يوضح جدول (١٢) معدلات نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى والتي تتراوح بين (٣٠.٠٧٪ : ٤٧.٦٩٪) ، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى أنشطة التدريب المتقاطع قيد البحث ، والتي ساعدت العضلات العاملة وكذلك العضلات المقابلة لها في كرة القدم ، حيث يذكر محمد عبدالدايم وآخرون (١٩٩٣م) إلى أنه لا يجب تدريب المجموعات العضلية بمعزل عن بعضها حتى لا تحدث حالة من اختلال التوازن العضلي.(١٥).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة جيوفتسيديو وآخرون Gioftsidou et all (٢٠٠٦م) (١٨) والتي أشارت إلى تحسن التوازن العضلي نتيجة تطبيق برامج تنمية القوة العضلية المقترحة.

ويضيف محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٤م) أن معرفة مواطن الضعف، والقوة في المفاصل والمجموعات العضلية هام جداً ، كما أن اختبارات القوة العضلية يمكن من خلالها تحديد نسب التوازن العضلي. (١٢).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢) والتي خلصت الى وجود فروق في المستوى المهارى بين لاعبي منتخب مصر تحت ١٥ سنة وبعض لاعبي الأندية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح لاعبي المنتخب ، ومن أهم المتغيرات المهارية المساهمة في الأداء المهارى لعينة البحث على الترتيب هي رمية التماس لمسافة ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجري المتعرج بالكرة (١٠) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد محمد سيد إبراهيم" (٢٠٠٩) والتي وتوصلت إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية ومهارات كرة القدم قيد البحث نتيجة الالتزام بالبرنامج التدريبي المقترح .

وهذا يُحقق صحة ما جاء بالفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تنمية بعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدى. (٢)

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية، كما يوضح جدول (١٤) معدلات نسب للتغير بين الفروق والتي تتراوح بين ١٩.٥٣٪ : ٣١.٠٤٪، ويُعزى الباحث هذه الفروق ومعدلات التغير بين قياسات تجربة البحث الأساسية إلى تطبيق التدريب المتقاطع الذي يُعد أحد الوسائل الفعالة فى تخطيط الفترة الانتقالية، حيث يتفق ذلك مع ما يُشير إليه محمد جويد (٢٠٠٤م) محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٤م) فى أن التدريب المتقاطع وخاصة فى الفترة الانتقالية من الموسم التدريبي يساعد على الاحتفاظ بمستوى القوة العضلية، وأن نسبة (٤٠ : ٥٠٪) تتجه على أنشطة التدريب المتقاطع، وخاصة عند التركيز على زيادة قوة العضلات العاملة والمقابلة لها. (١٣)(١٢) .

وهذا ما يؤكد إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي (٢٠٠١) أن أداء المهارات الأساسية فى كرة القدم مرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة يضع أساسا جيدا لإتقان وتثبيت الأداء المهارى كما أن التدريبات المهارية فى صورة مواقف خطية تعد الناشئين لمتطلبات اللعب خلال المباريات بكفاءة عالية بالإضافة إلى معدل التقدم فى المستوى المهارى للناشئين عينة البحث كان مطردا وليس ثابتا من خلال مرحلتى القياس للبرنامج التدريبي (١) .

حيث يُضيف زكي حسن (٢٠٠٤م) أن القوة العضلية والقدرة يُمثلان القاعدة الرئيسية لأنشطة التدريب المتقاطع خاصة التي تعتمد على الحركة المتفجرة والسرعة. (٧)

وهذا يُحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

#### الاستخلاصات:-

- فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:
- التدريبات المقترحة باستخدام التدريب المتقاطع له تأثير ايجابى فى تطوير مهارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم .
  - تراوحت معدلات نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تطوير مهارات التمرير والسيطرة ما بين (١٠.٥٤٪ : ١٤.٨٩٪)

- تراوحت معدلات نسب للتغير بين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى تطوير مهارات التمرير والسيطرة ما بين (٣٠.٠٧٪ : ٤٧.٦٩٪) .
- التدريبات المقترحة باستخدام التدريب المتقاطع له تأثير ايجابى أفضل من التدريب التقليدى فى تطوير مهارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم .
- تراوحت معدلات الفروق فى نسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تطوير مهارات التمرير والسيطرة ما بين (١٩.٥٣٪ : ٣١.٠٤٪)

#### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- استخدام التدريب المتقاطع عند تدريب مهارات التمرير والسيطرة لناشئى كرة القدم .
- إجراء دراسات مشابهة فى مختلف الأنشطة الرياضية .

#### المراجع العربية والأجنبية:

١. ابراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (٢٠٠١) : " كرة القدم لناشئى"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. أحمد محمد سيد إبراهيم (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية على المستوى المهاري لناشئى تحت ١٣ سنة فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
٣. السيد السيد سعد (٢٠٠٥م): "التدريب العرضي وتأثيره على بعض المكونات البدنية والإنجاز الرقمي للسباحين فى الفترة الانتقالية"، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٤. حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٩) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)، مكتبة الإشعاع الفنية بالإسكندرية، ط٩.
٥. حمدي إبراهيم يحيى (٢٠٠٥م): "استخدام التدريب العرضي فى الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو"، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٦. رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م): "أصول تدريب كرة القدم"، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.

٧. زكي محمد حسن (٢٠٠٤م): "التدريب المتقاطع، اتجاه حديث في التدريب الرياضي". المكتبة المصرية، الإسكندرية.
٨. شرين على حسن ٢٠١٠م تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع في تنمية المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقمي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٩. عبد المحسن محمد جمال الدين ، محمد حسين أحمد جويد (٢٠٠٨م) : " تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بإستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكرة الطائرة "
١٠. عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢): مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
١١. عصام عبد الخالق : (٢٠٠٣م) التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الاسكندرية .
١٢. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): "التدريب العرضي، أسس، مفاهيم، تطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٣. محمد حسين احمد جويد (٢٠٠٤م) : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
١٤. محمد كشك، وامر الله البساطي (٢٠٠٠م): "اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين كبار)"، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
١٥. محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح سيد، طارق شكري (١٩٩٣م): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٨م) استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر الثالث بالزقازيق ٢٠٠٨
١٧. ممدوح محمدي ، محمد على محمود (١٩٩٨م) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي .

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

18. Gioftsidou, Beneka, Malliou, Pafis, Godolias (2006): Soccer players' muscular imbalances: restoration with an isokinetic strength training program, Department of Physical Education and Sports Science Democritus University of.
19. Moran, Mcglynn (1997): Cross training for sports. Human kinetics books, San Francisco.
20. Tanka (1994): Effects of cross training transfer of training effects on VO2 max Between cycling running and swimming, sports medicine.