

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الشباب

الباحث د. محمد غني حسين

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تطوير القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع في بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم، من خلال توظيف التدريب المتقاطع في إطار برنامج تدريبي كونه أحد الأشكال التنظيمية الحديثة والتي تستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية لتوفير فرص الإثارة والتشويق، تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مع تطبيق أنظمة القياسيين القبلي والبعدي، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع لمدة (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وفي مرحلة الإعداد للموسم التدريبي 2014-2015.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من القياسات والاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة، والذي يعزى الباحث إلى توظيف التدريب المتقاطع في إطار برنامج تدريبي مقنن، ويوصى الباحث بضرورة العمل على تطوير القدرات البدنية للاعبين بكرة القدم الشباب باستخدام التدريب المتقاطع لتطوير الأداء المهاري.

Effect of cross-training in the development of physical capabilities And some of the basic skills of football for young players

Dr. Mohammed Ghani Hussein

This study aims at identifying the effect of developing some special physical abilities using cross-training on performance level of some basic skills among junior football players through the use of cross training within the framework of a training programme, being a modern organizational form which depend on various activities and non-traditional methods to provide excitement and suspense.

The experimental method with experimental design was used on one experimental group together with pre- measurements and post measurements. Research sample was randomly selected from junior football players regularly trained in the Tram Sporting Club of Alexandria. The proposed training program application using cross-training for a period of 10 weeks, and by (3) training modules in the week and in preparation for the season 2014-2015.

Results of the study showed statistically significant differences at the level of 0.05 between pre - and post- measurements favoring post – measurement in each of the physical and skillful measurements and tests studied attributed by the researchers to using cross training within the framework of a standardized training programme.

They recommend the use of cross-training to improve skillful performance and develop the physical abilities among junior volleyball players.

الباب الاول

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تحظى كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين وتعدد طبيعتها وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة. ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة وأن يكون قادراً على التمرير والسيطرة تحت مختلف الظروف وأن يؤدي عمليات التمرير وأن يركل الكرة نحو المرمى بدقة مستغلاً الخصائص الفنية للتهديف ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملاً على وفق متطلبات كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعتها اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتقه، إذ أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بدايتها عهداً إذ أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب أن تظل الامكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة يتطلب أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم ضرورة توافر قدرات بدنية خاصة تؤهل اللاعب من جودة الأداء المهاري، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة التي تهدف إلى تطوير مكونات الحالة التدريبية لدى اللاعب من خلال إتباع الأسلوب العلمي على وفق ما يشهده المجال الرياضي من تطور، إذ ظهر حديثاً شكل تنظيمي يطلق عليه التدريب المتقاطع يهدف إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ورياضات ووسائل متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة

والإثارة، والتي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب آملاً في إرتفاع مستوى الأداء في المنافسات، إذ يعمل التدريب المتقاطع على التخلص من نمطية الأداء والذي قد يؤثر بالسلب على إرتفاع مكونات الحالة التدريبية ويسبب في عزوف بعض اللاعبين عن الانتظام في التدريب بفعالية، كما يعمل على تجنب تأثيرين سلبيين للتدريب وهما الحمل الزائد والاحتراق الرياضي.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع في الأداء لبعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم من خلال توظيف التدريب المتقاطع في إطار برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية آملاً في إرتفاع مستوى الأداء والمنافسة.

1-2 مشكلة البحث :-

تتبلور مشكلة البحث في انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والذي قد يعزى الباحث إلى انخفاض توافر بعض القدرات البدنية التي تؤهل اللاعب من جودة الأداء، إذ أن هذه المهارات تتطلب توافر بعض القدرات البدنية منها القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وسرعة الوصول إلى مكان تنفيذ المهارة وكذلك السرعة الحركية للمهارة وهذه القدرات البدنية قد تؤهل اللاعب من الوصول للمكان المناسب وبالسرعة المناسبة، فضلاً عن قلّة توافر الرشاقة المؤهلة من إمكانية تغير وضع الجسم على الأرض وفي الهواء أثناء التعامل مع الكرة بفعالية في إطار الأداء الفني الصحيح، فضلاً عن نمطية التدريب التي تتصف بها بعض البرامج التدريبية في مجال تدريب كرة القدم المحلية، كما أن هناك بعض البرامج التدريبية يتم تطبيقها بطريقة عشوائية وغير منظمة وبعيداً عن مراعاة الأسس العلمية للتدريب والتي قد تصيب اللاعب بحمل زائد، وقلّة التنوع في استخدام الأجهزة والوسائل الحديثة، مما قد تتسبب في حدوث الملل وعزوف اللاعب عن الانتظام في التدريب.

1-3 أهداف البحث:-

- 1- اعداد برنامج تدريبي بالاسلوب المتقاطع يتلائم وقدرات عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب من عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات البدنية في الاداء لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب من عينة البحث.

1-4 فرضيات البحث:-

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية المبحوثة .

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية المبحوثة .

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: عينت من لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم للشباب .

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/9/9 ولغاية 2014/11/30 .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الصليخ الرياضي .

6-1 تحديد المصطلحات :-

التدريب المتقاطع: (Cross –Training)

" شكل تنظيمي لطرائق وأساليب ووسائل التدريب الرياضي يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تحسين مستوى مكونات الحالة التدريبية، عن طريق التعدد في استخدام الأجهزة والأدوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي".⁽¹⁾

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، "إذ أن التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغير متعمد من قبل الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطق علمي سليم".⁽¹⁾

⁽¹⁾ محمد حسن احمد جويد: تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2004) ص 7.

⁽¹⁾ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه: (دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993) ص 327 .

3-2 مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع البحث بصورة عمدية وهم لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم 2014-2015 والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون مجتمع البحث الاصلي، اما عينة البحث فقد اشتملت على (15) لاعبا الذين يشكلون نسبة مئوية مقدارها (75%) ، فضلا عن (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية .

3-3 تجانس عينة البحث :-

ومن اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث مع متغيرات الطول وكتلة الجسم والعمر والعمر التدريبي، عمد الباحث باستخدام معامل الالتواء الذي اظهر تجانس عينة البحث ، وكما هو موضح في الجدول (1)، وكان معامل الالتواء بين (-0.845 - 0.419) وهذه القيم محصورة بين ($3 \pm$) التي يتضمنها المنحنى الطبيعي، مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عال .

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء).

المتغيرات الأولية	وحدة القياس	الوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري $\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	16.958	6.201	17.000	-0.845
الطول	سم	173.87	6.19	173	0.421
كتلة الجسم	كغم	64.833	5.987	64.00	0.419
العمر التدريبي	سنة	5.625	0.992	5.5	0.362

3-4 ادوات البحث العلمي ووسائل جمع البيانات والاجهزة المساعدة :-

- شريط قياس بالمترا واجزاءه.
- ميزان طبي معد لقياس الوزن.
- ادوات تدريب الاثقال.
- شريط لاصق .
- ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (3) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) .
- صافرة.
- فريق العمل المساعد

* د. صادق جعفر صادق / تعلم كرة قدم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

- استمارة لتسجيل البيانات.
- استمارة استطلاع الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية ملحق (1) يوضح ذلك .
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم والملحق (2) يوضح ذلك .
- ملعب كرة طائرة وأدواته.
- ملعب كرة سلة وأدواته.
- ملعب كرة يد وأدواته .
- ملعب كرة قدم وأدواته.
- صناديق بارتفاعات مختلفة.
- حبال وثب.
- كرات طبية.
- حواجز ومقاعد سويدية.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها :-

من أجل تحديد القدرات البدنية المهمة واختباراتها أعد الباحث استمارة تضمنت القدرات البدنية واختباراتها في لعبة كرة القدم، إذ وزعت للخبراء والمختصين ، وبعد جمع البيانات وتفريقها في جداول أعدت لهذا الغرض واستبعدت القدرات التي حصلت أهمية نسبية أقل من (80) واستبعدت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (80)% وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يمثل الأهمية النسبية للقدرات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء على اختبار القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم

ت	القدرات البدنية المرشحة	عدد الخبراء	أهمية نسبية	الاختبارات	نسبة الاتفاق
1	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	7	92.5 %	الحجل لأقصى مسافة لمدة (10 ثا)	100 %
2	السرعة الحركية		88 %	اختبار السرعة لـ 20 م	80 %
3	الرشاقة		82 %	ركض 9 - 3 - 6 - 3 - 9	83 %
4	المرونة		92 %	(الوقوف ضما) ثني الجذع إماماً أسفل	80 %

3-5-2 تحديد بعض المهارات الأساسية واختباراتها :-

د. فارس سامي يوسف / تدريب كرة قدم / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية .

م.م منيب حسن / كرة قدم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

م.م منتظر حسين / كرة قدم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

* انظر ملحق (1)

لغرض تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم عمد الباحث إلى توزيع استبانته على مجموعة من الخبراء والمختصين^{**} لتحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها وبعد جمع البيانات وتفريقها في جداول أعدت لهذا الغرض واستبعدت المهارات التي حصلت أهميتها نسبياً أقل من (80) واستبعدت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (80)% وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يمثل الأهمية النسبية ونسبة اتفاق الخبراء على اختبار المهارات الأساسية واختباراتها الخاصة بكرة القدم

ت	المهارات الأساسية المرشحة	عدد الخبراء	أهمية نسبية	الاختبارات	نسبة الاتفاق
1	التهديف	7	85%	التهديف نحو هدف مقسم	80%
2	الدحرجة		88%	الدحرجة بين 5 شواخص ثم التسديد نحو المرمى	83%
3	الأكمام		92%	السيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها 2م	90%

3-5-3 الاختبارات التي استخدمت في البحث :

3-5-3-1 الاختبارات البدنية :-

- اختبار 20م لقياس السرعة القصوى⁽¹⁾.
- اختبار الحجل لأقصى مسافة لمدة (10ثا) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين⁽²⁾.
- ركض 9 - 3 - 6 - 3 لقياس الرشاقة⁽³⁾.
- (الوقوف ضما) ثني الجذع اماما اسفل لقياس المرونة⁽⁴⁾.

^{**} انظر ملحق (2)

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص 208.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: نفس المصدر السابق: (2001) ص 76.

⁽³⁾ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص 143-144.

⁽⁴⁾ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: التقويم والقياس في التربية الرياضية البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص 180.

3-5-2 الاختبارات المهارية :-

- التهديف نحو هدف مقسم .⁽⁵⁾
- الدحرجة بين 5 شواخص ثم التسديد نحو المرمى .⁽⁶⁾
- السيطرة على الكرة داخل دائرة قطرها 2 م .⁽⁷⁾

3-5-4 الاسس العلمية للاختبار:

3-5-4-1 صدق الاختبار:

يعد الصدق من شروط الاختبار الجيد المهمة " فالاختبار الصادق الذي ينجح في قياس ماوضع من أجله".⁽¹⁾ وللتأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق المحتوى (المضمون) في تحديد دقة الاختبارات من خلال عرض الاختبارات المقترح استخدامها في البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين^{*} وأتفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس الصفة او القدرة التي وضعت لقياسها.

3-5-4-2 ثبات الاختبار:-

يتصف الاختبار الجيد بالثبات " وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة".⁽²⁾ ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار، عمد الى استخدام طريقة اعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاختبار واعادته بعد (7) ايام وعلى نفس العينة لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول، وتم ايجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين اذ تبين ان درجة ثبات الاختبارات كانت عالية.

3-5-4-3 موضوعية الاختبار:-

⁽⁵⁾ فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم قبل المنافسات : (القاهرة، دارالمعارف، 1989) ص289.

⁽⁶⁾ فرج حسين بيومي: نفس المصدر السابق : (1989) ص291.

⁽⁷⁾ شامل كامل، كاظم الربيعي: المرتكزات المعرفية بكرة القدم: (الرياض، مؤسسة الممتاز للطباعة والتجليد، 1987) ص156.

⁽¹⁾ ذوقان عبيدات (وآخرون): البحث العلمي - مفهومه وأدواته واساليبه ، ط6: (عمان، دارا لفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) ص 195.

* الخبراء هم :

أ.د محبوب ابراهيم ياسين / اختبارات وقياس / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

أ.د علي سموم الفوطسي / اختبارات وقياس / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

م.د محمد علي جلال / اختبارات وقياس / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية .

⁽²⁾ مروان عبدالمجيد: أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، ط1: (عمان، مؤسسة العراق للنشر والتوزيع، 2000) ص42.

ان من الشروط الواجب توافرها في الاختبارات: هي الموضوعية، ويعد الاختبار موضوعياً اذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن صحته "أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند التطبيق".⁽³⁾ ولقد أجريت الاختبارات بإشراف محكمين حياديين، مع مراعاة تثبيت نفس الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وتم معاملتها إحصائياً، إذ تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج المحكمين، ولقد دلت النتائج على موضوعية الاختبارات بدرجة عالية.

3-5-5 التجربة الاستطلاعية :-

" تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً".⁽¹⁾

إذ أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين وذلك بتاريخ 2014/9/14، والهدف من هذه التجربة هو:-

1. التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.
2. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
3. تدريب فريق العمل المساعد، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.
4. معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات.
5. تعرف على إمكانية تنفيذ العينة الاختبارات.

3-6 الاختبارات والقياسات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية للاعبين عينة البحث قبل بداية مرحلة الإعداد للموسم التدريبي 2015/2014 وذلك في يوم الاثنين الموافق 2014 /9/15

3-7 البرنامج التدريبي المقترح :-

هدف البرنامج :-
يهدف تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع إلى محاولة تحقيق ما يأتي:-

- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى فى لعبة كرة القدم.
- تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة القدم.
- أسس تصميم البرنامج التدريبي:-

⁽³⁾ إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (القاهرة: مطبعة الجيزة، 1980) ص 79.

(1) قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1989) ص 109.

- تحقيق أهداف البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث.
- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
- توفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم، إذ تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للأداء أثناء المنافسة تقريبا.
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع، بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة لرفع مكونات الحالة التدريبية للاعب.
- اعتماد الباحث على استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع والمنخفض الشدة بشكل أساسي لتنمية القدرات البدنية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد الزمن العام للبرنامج التدريبي المقترح:-
- عدد الاسابيع (10) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوع (3) وحده (3=10×3) ثلاثون وحدة تدريبية.
- تم تحديد زمن البرنامج بحيث يتكون من ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبزمن 90-120 دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة.
- تم تحديد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع خلال مرحلة الإعداد.
- تم تحديد أيام ومواعيد تطبيق وحدات التدريب اليومية داخل الوحدة التدريبية الأسبوعية وفقا لأيام إجراء المباريات ومواعيد إقامتها في بطولة الدوري، وذلك بهدف محاولة تحسين الإيقاع الحيوي للاعبين في مواعيد وأيام إقامة المباريات
- تم توزيع حمل التدريب الخاص بالوحدات التدريبية لمرحلة الإعداد باستخدام نظام تشكيل الحمل (1:1)، وكذلك بنظام (2:1).
- تم تقنين الأحمال من خلال معدل النبض .

3-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق مراحل البرنامج التدريبي المقترح وذلك بعد انتهاء مرحلة الإعداد للموسم التدريبي 2014/2015 وذلك في يوم الخميس الموافق 27/11/2014 .

3-9 الوسائل الإحصائية :

عمد الباحث إلى استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج واستخراج قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط

البسيط واختبار (ت) للقياسيين (القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة ونسبة التحسن المئوية .

الباب الرابع

4 - عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنيّة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنيّة

المعالجات الإحصائية لقدرات البدنية	القبلي	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		فرق الاوساط	قيمة T المحسوبة	معدل التحسن
			س	ع	س	ع			
السرعة	15	ثانيّة	3.841	0.145	3.399	0.119	0.442	25.071	11.50%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين		متر	38.200	1.892	39.10	1.561	-0.9	-2.448	3.810%
المرونة		سنتيمتر	6.333	10.907	9.917	10.535	3.584	15.654	56.58%
الرشاقة		ثانيّة	9.775	0.508	9.215	0.413	0.560	19.242	5.73%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 1.761

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 لأفراد المجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنيّة وقد أنحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن بين (3.810%، 56.58%).

ويعزو الباحث ذلك التحسن إلى انتظام اللاعبين الشباب في تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع بما يشتمل على أنشطة متعددة ومتنوعة، وكذلك استخدام أجهزة وأدوات مختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي، فضلاً عن تخطيط وتصميم هذا البرنامج بإتباع الأسلوب العلمي والذي شمل جزء إعداد بدني، إذ يعد الاستمرار في التدريب أحد المبادئ الأساسية في تنمية القدرات البدنيّة الخاصة بالنشاط الممارس، فضلاً عن إخراج العملية التدريبية في إطار علمي منظم، إذ يساهم التدريب المتقاطع في تنمية القدرات البدنيّة والمتمثلة في العمل الهوائي والعمل اللاهوائي والتحمل العضلي والقوة والقدرة والرشاقة والمرونة، كما يعمل على تطوير الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضي، فضلاً عن تطوير الجانب النفسي للرياضي.⁽¹⁾

(1) محمد حسين أحمد جويد: تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية،

ويعزو الباحث تحسين مسافة الوثب العريض من خلال تنمية القوة العضلية بأشكالها، والتي تعد مطلب أساسي عند الوثب والذي يفرض ضرورة تواجد التنسيق بين العضلات والأعصاب، مما يدعو إلى أهمية استخدام التدريب البليوميترك وتدريب الأثقال، والتدريب باستخدام الأساتك المطاطية والآت السحب وذلك بهدف تنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة.⁽²⁾

وبخصوص التحسن في نتائج اختبار المرونة والمتمثل في (ثنى الجذع أماماً من الوقوف) قد يعزى إلى استخدام التدريب المتقاطع والذي يحتوى على تدرجات المرونة والإطالة وتدرجات العمل الهوائى.

ويعزو الباحث تحسن نتائج اختبار (عدو " 20 " متر) والذي يقرر مستوى السرعة الانتقالية إلى استخدام أنشطة التدريب المتقاطع والتي تتضمن تدرجات الجرى والعدو باستخدام الاستك المطاط، فضلاً عن تنمية القوة والمرونة والإطالة مما قد يؤثر إيجابياً على تنمية السرعة لدى الرياضى.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (5) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية

معدل التحسن	قيمة T المحسوبة	فرق الاوساط	الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	القياس	المعالجات الاحصائية
			س	± ع	س	± ع			
28.07%	2.10	2.25	5.625	1.11	7.875	0.78	ثانيّة	15	الدحرجة
30.43%	-10.02	-10.12	43.37	2.23	33.25	2.9	درجة		الاحماد
3.30%	-3.85	-4.81	34.04	2.22	29.23	2.30	درجة		التهديف

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = 1.761 يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 لأفراد المجموعة التجريبية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية وقد أنحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن بين (3.30%، 30.43%).

ويعزو الباحث التحسن الواضح في المهارات الأساسية يرجع إلى البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي احتوى على تمارين الإحماء والتهيئة والجزء الأساسى الذي اشتمل على تدريبات تنمية صفات بدنية عامة وخاصة وتنمية بعض الإداءات المهارية والمتمثلة في تدريبات التمرير والتسديد والمحاورة والجرى بالكرات من خلال حواجز ومراعاة التدرج في الراحة

(2) Wilson, s.T: (2001) [Jump Training, www.onlinesports.org/tw/new/Jumping_Htm](http://www.onlinesports.org/tw/new/Jumping_Htm). 2001.p3.

النشطة والسلبية في المدي الزمني للبرنامج وبما يتفق مع ما يؤديه لاعبي الكرة خلال المباراة والتي تتطلب عمليات استشفاء مستمرة حين يكون غير مستحوذاً على الكرة.

ويرى الباحث ان سبب وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المهارات إلى تطبيق مكونات البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع الذي تم تصميمه على أسس علمية، فضلاً عن تأثير تنمية القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري، إذ تم ربط المهارات الأساسية بالمتطلبات البدنية الخاصة بها عند تطبيق عملية التدريب، "إن تقنين حمل التدريب له تأثير مباشر على تنمية القدرات البدنية والتي ترتبط بتقدم وتحسين وتطوير مستوى الفعاليات والمهارات والألعاب الرياضية المختلفة".⁽¹⁾

كما ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات المهارية كون "هدف الأعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي، إذ لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد".⁽¹⁾ ويتفق في ذلك (سينجرت) "أن لاعب الألعاب الفرقية يجب أن لا يتقن فقط المهارات الأساسية ولكن يجب أن تكون له القابلية على الاستجابة للمتغيرات في الظروف المختلفة".⁽²⁾ فالتمارين في كرة القدم لا تقل الواحدة عن الأخرى في أهميتها فالتهديف هو أحد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإصابة هدف الفريق المنافس "لأن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هي إدخال الكرة في مرمى المنافس واللاعب الذي يجيد التهديف من مختلف المواقع وفي كافة الحالات يراقب من قبل الفريق المنافس، لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وأراده قوية وتحمل للمسؤولية".⁽³⁾

⁽¹⁾ بسطويسي احمد؛ مصدر سبق ذكره : (1999) ص59.

⁽¹⁾ هاره : أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف : (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1990) ص24-25.

⁽²⁾ Singert. Robert N: Motor Learning and Human .Performance. New York.1980.p.19.

⁽³⁾ محمود ، موفق أسعد؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم؛ (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989) ص 35.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع المطبق قد أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للشباب، إذ حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث البدنية (سرعة قصوي، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة) وذلك يرجع إلى استخدام أسلوب التدريب المتقاطع إذ أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- إن تطوير القدرات البدنية باستخدام التدريب المتقاطع المطبق قد إثر تأثيراً إيجابياً على التحسن في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للشباب، إذ حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث المهارية في كرة القدم (السيطرة، الدحرجة، التهديف المحاورة) نتيجة للمتغير التجريبي بأسلوب التدريب المتقاطع إذ أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

5-2 التوصيات :-

- 1- العمل على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم باستخدام التدريب المتقاطع لتحسين مستوى الأداء المهارى.
- 2- إتباع الأسس العلمية الخاصة بتخطيط مرحلة الإعداد وتقنين أحمال التدريب فى البرامج التدريبية لرفع مستوى مكونات الحالة التدريبية بصفة عامة والبدنية والمهارية بصفة خاصة.
- 3- الإسترشاد بإجراءات الدراسة عند تصميم البرامج التدريبية خلال مرحلة الإعداد لاعبي كرة القدم الشباب .
- 4- إجراء بحوث مشابهة تهدف إلى تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام التدريب المتقاطع، بأشكال تنظيمية مختلفة فى مجال لعبة كرة القدم .
- 5- تطبيق البرنامج لفاعليته وتأثيره الإيجابي على لاعبي كرة القدم فى مرحلة الاعداد الخاص .

المصادر العربية

- 1- أبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (القاهرة، مطبعة الجيزة، 1980)
- 2- بسطويسى احمد أسس ونظريات التدريب الرياضى : (القاهرة، دار الفكر العربى، 1999).
- 3- ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي - مفهومه وأدواته واساليبه، ط6: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) .
- 4- ريان عبد الله نوري عبد الله؛ بعض المؤشرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبات كرة الطائرة وفق أهم المتغيرات البيئية (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2002) .
- 5- شامل كامل، كاظم الربيعي؛ المرتكزات المعرفية بكرة القدم : (الرياض، مؤسسة الممتاز للطباعة والتجليد، 1987).
- 6- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات : (دار المعارف، جامعة الإسكندرية، 1994).
- 7- فرج حسين بيومي؛ الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم قبل المنافسات : (القاهرة، دار المعارف، 1989) .
- 8- قاسم المندلاوي، أحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد، مطبعة علاء، 1979) .
- 9- قاسم المندلاوي، وجيه محجوب؛ المدخل في علم التدريب الرياضي : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1982).
- 10- قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1989).
- 11- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: التقويم والقياس في التربية الرياضية البدنية ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربى، 1987) .
- 12- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- 13- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999).

- 14- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- 15- محمد حسين أحمد جويد؛ تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة؛ (اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2004).
- 16- موفق أسعد محمود؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم؛ (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989).
- 17- مروان عبد المجيد؛ أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، ط1؛ (عمان، مؤسسة العراق للنشر والتوزيع، 2000).
- 18- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ اللياقة والرياضة للجميع ، ط1؛ (عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001).
- 19- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه؛ (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993).
- 20- وجيه محجوب ، أحمد البدري؛ أصول التعليم الحركي؛ (الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2002).
- 21- هاره؛ أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف؛ (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1990).
- 22- وديع ياسين التكريتي واسين طه محمد علي؛ الاعداد البدني للنساء؛ (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1986).

المصادر الاجنبية

- 1- Internet: University of Michigan Health System, by: Phyllis Clapis. 2005 .
- 2- Johnson & (others) : sport exercise and Health , Rinchart & Winston , New York ,1995.
- 3- Singert. Robert N: Motor Learning and Human .Performance. New York.1980.
- 4- Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for Sports. Human kinetics Books, San Francesco. 1997.