

**تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة
المنافسات على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة
لناشئ كرة القدم**

إعداد

د/ أحمد طه أبو الفتوح طه

**مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية
الرياضية جامعة الأزهر الشريف**

تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم

أحمد طه أبو الفتوح طه

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر الشريف

البريد الإلكتروني: Ahmedtaha5969@Gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات للتعرف على تحسين بعض القدرات المهارية المفردة وبعض القدرات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة موسم 2021/2022 واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي لعينة البحث المختارة ملائمة لطبيعة واجراءات البحث، وبلغت عينة البحث (20) لاعبا من فريق تحت 15 سنة لنادى انبي الرياضي، وقد تم اختيار عينة البحث الأستطلاحية من فريق تحت 15 سنة لنادى الغابة الرياضي – لمشاركة في بطولة منطقة القاهرة، وقام الباحث بتطبيق أسلوب التدريب المتقاطع بالأنشطة التدريبية المختلفة وتقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مناسبة للمرحلة العمرية، وطبق الباحث 8 أسابيع تدريبية بمعدل 32 وحدة تدريبية داخل ملاعب نادى انبي الرياضي، وقد أسفرت نتائج البحث عن: نسب تحسن متباينة وتطوير في مستوى أداء المهارات المفردة (دقة التمرير -دقة التصويب -القدرة على الجري بالكرة -القدرة على المرواغة والتحكم بالكرة – السيطرة على الكرة). نسب تحسن متباينة وتطوير في مستوى أداء المهارات المركبة (الإستلام ثم التمرير – الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير – الإستلام ثم المرواغة ثم التمرير – الإستلام ثم التصويب – الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب – الإستلام ثم المرواغة ثم التصويب)

الكلمات المفتاحية: أسلوب التدريب المتقاطع، القدرات المهارية المفردة والمركبة، ناشئ كرة القدم.



"The effect of using the cross-training method during the competition period on some individual and complex skill abilities of soccer players"

Ahmed Taha Abou El fotouh Taha

Department of training, faculty of physical education, al-Azhar university.

Email: Ahmedtaha5969@Gmail.com

Abstract:

The research aims to design a training program using the cross-training method during the competition period to identify the improvement of some of the individual skill abilities and some of the compound skill abilities of the U-15 soccer players in the 2021/2022 season, The researcher used the experimental method with one group, with pre and post measurement, for the research sample chosen for its suitability to the nature and procedures of the research. The research sample reached (20) players from the U-15 team of the Enppi Sports Club. In the Cairo championship, The researcher applied the method of cross-training with various training activities and legalized the training load in a scientific way suitable for the age group. The researcher applied 8 training weeks at a rate of 32 training units inside the stadiums of the Enppi Sports Club, The search results revealed: Different rates of improvement and development in the level of performance of individual skills (passing accuracy - shooting accuracy - the ability to run with the ball - the ability to dribble and control the ball - controlling the ball). Different percentages of improvement and development in the performance level of complex skills (receiving, then passing, receiving, then running with the ball, then passing, receiving, then dribbling, then passing, receiving, then shooting, receiving, then running with the ball, then shooting, receiving, then dribbling, then shooting).

Keywords: cross-training method, single and compound skill abilities, football juniors.

مقدمة ومشكلة البحث :

علم التدريب الرياضي من العلوم المتنامية على الصعيدين النظري والعملي، حصيلة للتجارب والبحوث العلمية والعملية المستمرة في تطبيق الوسائل والأساليب المختلفة للتدريب، والتي ساهمت في الارتقاء بمستوى اللاعبين وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية. (43:2)

ويؤكد "حسن السيد أبو عبيدة (2016م)" أن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارستها ومحبها في كل مكان في العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على الناشئين واجبات بدنية ومهارية وخطوية كثيرة . مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطوية للناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة. (17:4)

ويشير "محمد حسين أحمد جويد (2004م)" التدريب المتقاطع عبارة عن استراتيجية يستخدمها المدربون لتنظيم برامج التدريب وأنشطة اللياقة، يتم من خلالها استخدام أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة والتحديات البدنية حتى يستمر لاعبوهم في اكتساب وتحقيق متطلبات وأهداف اللياقة الشاملة بأسلوب مرضٍ وآمن ، كما يعتبر التدريب المتقاطع أداة للقوة الكامنة الكاملة للتدريب التي تساعد الرياضي على الوصول إلى قمة المنافسة في رياضته التخصصية، ولذلك استخدمه العديد من الرياضيين ذوي المستوى العالي والأولمبي والمحترفين والهواة بهدف تحسين أدائهم في النشاط الرياضي التخصصي . (40:14)

ويؤيد كلا من "محمد لطفى السيد ، أشرف محمد السيد (2003م)" استخدام التدريب المتقاطع لما له من تأثير واضح على أجهزة الجسم المختلفة ولما يحتويه من أنشطة عديدة ومتنوعة، ويؤكد ضرورة الإهتمام بتخطيط فترات الراحة وضرورة توزيع الأحمال البدنية على أجزاء الجسم المختلفة وإعطاء الأجزاء المشتركة في الأداء الفرصة الكاملة للاستشفاء، كما يرى أن مرونة التدريب المتقاطع تدفع الأفراد للإقبال على ممارسة التدريب المتقاطع لما يشمله البرنامج من تدريبات متنوعة ومتدرجة من الصعوبة والشدة، ويتوقع تزايد أعداد المشتركين في برنامج التدريب المتقاطع خلال السنوات القادمة بما يعادل 70% . (9:15)

ويذكر "حسن منير عبد الشكور (2010م)" أن المهارات المفردة في كرة القدم أو تحركات اللاعب الفردية لا غنى عنها في تنفيذ خطط اللعب الهجومية إذ يعتبر إتقانها عاملاً مهماً وضرورياً لإنجاح تلك الخطط وهي تعتبر بمثابة الوسائل الأساسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذه الوسائل هي: (التمرير، التصويب، المراوغة ، الجري بالكرة ، التحركات الفعالة للاعب). (14:5)

ويشير "سالم محمد الحسنواي (2012م)" إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل 62%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29% ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل 11% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل 26%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء . (16:8)

وفي ظل هذا الاهتمام وزيادة الأحمال التدريبية وزيادة عدد مرات التدريب، أصبح من الضروري تقنين هذه الأحمال والبحث عن بديل يحقق النتيجة المرجوة ذاتها وفي الوقت نفسه لا يؤدي إلى شعور اللاعبين بالممل والاجهاد وخاصة مع الناشئين، حيث إن كثيرا من الناشئين تركوا اللعبة بسبب هذه الضغوط التي وُضِعوا تحتها بسبب المنافسات أو لحدوث إصابات متكررة. (84:10)

ويؤكد كلا من "موران وميجلين Moran t,g&Meglynn (1997م)" أن التدريب المتقاطع أداة للقوة الكامنة الكاملة للتدريب التي تساعد الرياضي على الوصول إلى قمة المنافسة في رياضته التخصصية، ولذلك استخدمه العديد من الرياضيين ذوي المستوى العالي والأولمبي والمحترفين والهواة بهدف تحسين أدائهم في النشاط الرياضي التخصصي. (48:24)

ويري "خالد عبد النور الخضري (2010م)" أن الفريق الذي لا يجيد لاعبيه المهارات الأساسية بصورة ومنفردة أو مركبة حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة يستطيع التحكم في أوقات كثيرة من ايقاع وزمن المنافسة، ويزيد من فرص إحراز الأهداف وتحقيق الفوز في اطار ما تكلفه قوانين كره القدم، ومن خلال طبيعية الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكره أو بدون كرة لتحقيق التفوق في المنافسات. (11:6)

ويري "ورينج ت Wereing T (2017م)" أن التميز للاعب كرة القدم إلى مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق الذي لا يمكن الوصول إليه بتلك الدرجة إلا في وجود قاعدة هامة من اتقان وآلية أداء المهارات المنفردة والمركبة خلال صورها التنافسية داخل المباريات، ويعتبر تقنين الأحمال التدريبية عنصرا مهما من التشويق والمتعة لضبط الأيقاع التدريبي للناشئين. (94:26)

وقد لاحظ الباحث وفي حدود علمه ان هناك ندره في برامج الإعداد البدني التي لا تفي بالحاجة المتزايدة إلى اللياقة الفنية – الذهنية العالية التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعب كرة القدم في مراحل البطولات. كما يشير الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب حالي الى عدم توازن علمي للأحمال التدريبية بممارسة أشكال وأنواع التدريب المختلفة لتعليم التكنيك واتقان الأداء وبصورة مماثلة لكل من الأداءات المهارية "المنفردة – المركبة" مما اكتمل في الذهن مشكلة البحث وصياغتها بالشكل الآتي "تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم"

أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات للتعرف على:

- 1- تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تحسين مستوى بعض القدرات المهارية المفردة .
- 2- تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تحسين مستوى بعض القدرات المهارية المركبة .

فروض البحث:

- 1- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

- 1- **التدريب المتقاطع**: بأنه "استخدام أنشطة ورياضات مختلفة وأداء تدريبي مختلف بهدف المساعدة في تحسين الأداء الأولى أو النشاط التخصصي".
أو "استخدام رياضة أو نشاط أو أسلوب تدريب مغاير لنوع الرياضة الأساسية، وذلك للمساعدة على تحسين الأداء في النشاط الرياضي التخصصي". (9:21)
- 2- **المهارات المفردة**: هي قدرة اللاعب على القيام بالمهارات الحركية الأساسية سواء بالكرة أو بدون بما يتصف بالآلية والدقة والإقتصاد في المجهود في إطار قانون كرة القدم لتحقيق الهدف المنشود. (8:16)
- 3- **المهارات المركبة**: هي عدد من المهارات الحركية والتي يتم دمجها بتوافق تام واقتصاد في الجهد بحيث تجعل أداؤها داخل إطار جملة حركية مركبة تندمج بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة. (6:19)

الدراسات السابقة :

- 1- دراسة محمد حسن محمد (2000 م) (13) بهدف "معرفة استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمي"، ومعرفة أثر التدريب المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقوامها (40) سباحا وسباحة من سن (13:15) سنة.

وكان من أهم النتائج:

- أثر برنامج المجموعة التجريبية الذي تم استخدام التدريب المتقاطع في قياس السعة الحيوية وقياس القوى القصوى والقدرة العضلية للذراعين والمرونة والإنجاز الرقمي للسباحين.
- 2- دراسة محمد حسين أحمد جويد (2004 م) (14) بهدف معرفة "تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة"، والتعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (42) لاعبا من بين لاعبي الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.

وكان من أهم النتائج:

- أثر برنامج المجموعة التجريبية باستخدام التدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً بصورة أفضل على تنمية مستوى القدرات البدنية فيما عدا المرونة الأمامية.
- أثر برنامج المجموعة التجريبية باستخدام التدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً بصورة أفضل على فاعلية دقة الأداء الخططي للضرب الهجومي للاعبين الكرة الطائرة (تحمل ودقة الأداء الخططي للضرب الهجومي).

3-دراسة مصطفى عبدالله عبدالمقصود (2021)(19) بهدف معرفة "تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم " استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة). قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (12) سنة بنادى بنها الرياضي بمحافظة القليوبية، والبالغ عددهم (40) برعم (20) كعينة تجريبية، 20 برعم كعينة ضابطة)، كما اختار الباحث (16) برعم تحت (12) سنة من نادى بطا الرياضى فى الدراسة الاستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (56) برعم.

وكان من أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على بعض المهارات المفردة والمركبة للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) فى بعض المهارات المفردة لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى .
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) فى بعض المهارات المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى .
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المهارات المفردة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

4-دراسة لسكوت Lescott (2012)(25) بهدف التعرف "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم " واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) باستخدام القياس القبلى البعدى ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدة (12) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (100ق) ، على عينة قوامها (50) ناشئ كرة قدم تحت (13) سنة من أكاديمية نادى أدبلايد يونائتد . استراليا ،

وكان من أهم النتائج ما يلي:

أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) على التقدم بالجانب البدني والمهاري وكذلك وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح البعدى فى

التجريبية والضابطة وكذلك فروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

- مجالات البحث:

- المجال البشري:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة لنادى انبي الرياضى بمحافظة القاهرة المقيدين بدورى منطقة القاهرة لكرة القدم فى الموسم الرياضى 2021 م / 2022 م ، وعددهم 20 لاعبا (يمثلون المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج البحث المقترح باستخدام التدريب المتقاطع)، كما تم استبعاد نتائج قياسات حراس المرمى من مجموعة البحث (التجريبية) وهم: ثلاثة حراس مرمى وذلك لانتظامهم فى برنامج بدني ومهاري خاص مع مدرب حراس المرمى ، وكذلك (5) لاعبين من مجموعة البحث (التجريبية) بسبب عدم انتظامهم فى التدريب، وعدم استكمال القياسات المقررة، وبهذا اشتملت عينة البحث (التي تم إجراء المعالجات الإحصائية على نتائج القياسات والاختبارات الخاصة بموضوع البحث) على (20) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية من لاعبي نادى انبي الرياضى المقيدين بمنطقة القاهرة لكرة القدم تحت 15 سنة، و(16) لاعباً يمثلون الدراسة الأستطلاعية من لاعبي نادى الغابة الرياضى المقيدين بمنطقة القاهرة لكرة القدم تحت 15 سنة.

- أسباب اختيار العينة:

- أ- تطابق العمر التدريبي- الزمني للاعبى عينة البحث.
- ب- اشتراك فريق نادى انبي الرياضى تحت 15 سنة وفريق الغابة تحت 15 سنة فى دوري المنطقة لكرة القدم للمرحلة الأولى.
- ت- الباحث من أعضاء الجهاز الفني لنادى انبي لموسم 2021-2022.

- المجال الزمني:

تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي 2021 م / 2022 م فى الفترة من 2021/11/6 إلى 2022/1/31 م "منافسات الدور الأول كما يلي:

- الدراسة الأستطلاعية الأولى من يوم الثلاثاء 2021/10/12 م الى يوم الخميس 2021/10/14 م.
- الدراسة الأستطلاعية الثانية من يوم الأحد 2021/10/17 م الى يوم الخميس 2021/10/21 م.
- الدراسة الأساسية فى الفترة من يوم الأحد 2021/11/7 م إلى يوم الخميس 2022/12/30 م / بواقع 8 أسابيع و4 وحدات تدريبية أسبوعية.

• وقد حدد الباحث تلك الفترة للأسباب التالية:

تعد تلك الفترة الهدف منها هو المحافظة علي ما اكتسبه اللاعب خلال فترة الإعداد وتلك الفترة قد يحدث فيها فقد لمتطلبات فترة الإعداد من النواحي البدنية والمهارية وبالتالي يمكن أن يحدث بها تذبذب في المستوى نتيجة توالى المباريات ولذلك تحتاج هذه الفترة إلى عناية من المدرب وتخطيط جيد.

• المجال المكاني:

شمل المجال المكاني لإجراء الدراسة صالات تدريب وملاعب نادي انبي الرياضي التي تتمثل في الأماكن التالية:

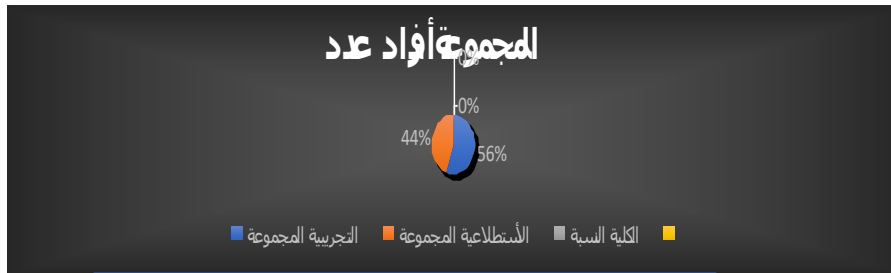
- ملاعب بعض الألعاب الجماعية (كرة اليد – الكرة الطائرة – كرة القدم الخماسية).
- ملعب كرة القدم القانوني.
- صالة الكفاءة البدنية.
- حمام السباحة.
- أماكن الطبيعة الرملية وغيرها.

توصيف مجموعة البحث (التجريبية- الأستطلاعية)

جدول (1)

توصيف مجموعتي البحث

م	توزيع العينة البحثية والأستطلاعية	العدد	النسبة المئوية
1	المجموعة التجريبية	20	55.56
2	المجموعة الإستطلاعية	16	44.44
	الإجمالي	36	%100



شكل (1) توصيف مجموعتي البحث

• تجانس عينة البحث:

(2) جدول

تجانس عينة البحث التجريبية والأستطلاعية في خصائص النمو ن=36

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	177.2	2.12	177	0.28
الوزن	كجم	74.7	2.07	74.5	0.29
العمر الزمني	سنة	19.5	1.60	19.6	0.19 -
العمر التدريبي	سنة	6.8	2.21	7	0.27 -

يوضح جدول (2) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت 20 سنة تنحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والأستطلاعية.

(3) جدول

تجانس عينة البحث التجريبية والأستطلاعية في بعض المهارات الأساسية المفردة ن=36

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
أختبار دقة التمرير القصير	درجة	5.64	2.33	5.50	0.18
أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	4.47	1.76	4.50	0.05 -
أختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)	ثانية	5.22	0.89	5.10	0.40
أختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 12م	ثانية	9.76	2.09	9.65	0.16
أختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	34.32	2.32	34.00	0.41

يوضح جدول (3) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت 20 سنة تنحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والأستطلاعية.

جدول (4)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في بعض الأداءات المهارية المركبة ن=36

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	5.26	1.54	5.27	0.02 -
	دقة التمرير	2.12	0.76	2.25	0.51 -
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	5.76	1.39	5.28	1.04
	دقة التمرير	2.43	0.88	2.50	0.24 -
الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	5.87	1.63	5.47	0.74
	دقة التمرير	2.49	0.65	2.25	1.11
الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	3.98	1.28	3.54	1.03
	دقة التصويب	1.65	0.69	1.75	0.43 -
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	5.73	1.33	5.48	0.56
	دقة التصويب	1.38	0.70	1.50	0.51 -
الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	6.76	1.21	6.54	0.55
	دقة التصويب	1.49	1.38	1.25	0.52

يوضح جدول (4) أن معامل الالتواء في بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين تحت 20 سنة تنحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والإستطلاعية.

• وسائل وأدوات جمع البيانات

- أ- المسح المرجعي لمجموعة المراجع والدراسات السابقة والمصادر ذات الارتباط الوثيق بمشكلة البحث وهي على على الترتيب كالتالي (3)(5)(6)(8)(13)(14)(15)(16)(17)(19)(20)(22)(25)
- ب- قام الباحث بتحديد الأختبارات ذات أعلى درجات الصدق والموضوعية لمتغيرات البحث:

- استمارة جمع بيانات اللاعبين. (مرفق 1)
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المتغيرات المهارية المفردة (مرفق 2)
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المتغيرات المهارية المركبة. (مرفق 3)

جدول (5)

الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

وحده القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات
درجة	دقة التمرير	إختبار دقة التمرير القصير
درجة	دقة التصويب	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
ثانيه	القدرة على الجرى بالكرة	إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (40م)
ثانيه	المراوغة والتحكم بالكرة	إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 10م
عدد	السيطرة على الكرة	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

جدول (6)

أختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة في البحث

وحده القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم الجرى ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم التصويب
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم الجرى ثم التصويب
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	أختبار الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات:

- جهاز قياس الطول.
- شريط قياس معتمد.
- ميزان طبي معتمد.
- ساعة إيقاف.

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب:

- جهاز السير المتحرك.
- جهاز الدراجة الثابتة.
- جهاز الخطو.

- كرات قدم
- أقماع مختلفة الارتفاع
- صفارة تدريبية
- قمصان التدريب
- أطباق تدريبية
- عدد 6 مرمي صغير
- حبال وثب.
- أجهزه وأدوات تدريب الأثقال.
- أقماع.
- صناديق مختلفة الارتفاع.
- كرات طبية.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين، بهدف تسهيل مهمة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (الدراسة الأساسية للبحث) في إطار علمي مقنن.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراءات هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء 2021/10/12م الى يوم الخميس 2021/10/14م، وذلك للأسباب التالية:

- أ- تحديد الأجهزة والأدوات والمنشآت الرياضية التي يمكن استخدامها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع لتحسين بعض المتغيرات مهارية من خلال عمل مسح شامل للأجهزة والأدوات ومدى صلاحيتها وكذلك للمنشآت الرياضية التي تتطلبها إجراءات تطبيق البحث.
- ب- تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات مهارية، وذلك عن طريق المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة في لعبة كرة القدم، التي يمكن استخدامها خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع مرفق (4-5).
- ت- تصميم استمارة لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات المستخدمة وذلك عن طريق المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمصادر المتخصصة في رياضة كرة القدم.

مرفق(5-6)

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

ولقد أسفرت إجراءات الدراسة الاستطلاعية الأولى عما يلي:

أ- تحديد الأنشطة والأجهزة والأدوات والمنشآت الرياضية التي يمكن استخدامها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع - قيد البحث - وذلك من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة والمربطة بمشكلة البحث وهي كالتالي:

(5)(7)(13)(14)(15)(16)(22)(24) (مرفق "7").

ب- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات للاستخدام وإمكان توظيفها بما يكفي أداء عينة البحث التجريبية، بالإضافة إلى توافر جميع الأدوات الخاصة باللاعب وصلات التدريب بصورة صالحة للاستخدام أثناء تطبيق إجراءات البحث.

ت- تسهيل مهمة السادة المساعدين في تطبيق الاختبارات والقياسات. (مرفق "4")

ث- تم التأكد من الاختبارات المهارية المفردة (اختبار دقة التمرير - اختبار دقة التصويب - اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 10 م - اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم) (مرفق "5").

ج- تم التأكد من الاختبارات المهارية المركبة (اختبار الأستلام والتمرير - اختبار الأستلام ثم الجري ثم التمرير - اختبار الأستلام ثم المرواغة ثم التمرير - اختبار الأستلام ثم التصويب - اختبار الأتلام ثم الجري ثم التصويب - اختبار الأستلام ثم المرواغة ثم التصويب) (مرفق "6").

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية بواقع أربع وحدات تدريبية يومية، وذلك في الفترة من يوم الأحد 2021/10/17م الى يوم الخميس 2021/10/21م، وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

أ- مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

ب- تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

ت- مدى ملاءمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

ث- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

ج- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي، وملاءمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي، وتحديد الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

المعاملات العلمية للأختبارات:

قام الباحث بمحاولة للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للأختبارات المهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة قبل وبعد البرنامج التدريبي .

• صدق الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للأختبارات المهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينة عددها (8) ناشئين تحت (20) سنة (مجموعة مميزة) وكذلك عدد (8) ناشئين تحت (15) سنة (مجموعة غير مميزة) والمجموعتين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادي الغابة الرياضي ، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين (المميزة) ، (غير المميزة) وذلك للتمييز بينهما فى متغيرات البحث وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعتين فى نفس التوقيت والظروف على يومين الأول المهاري المفردة والثاني للأداءات المهارية المركبة (السبت-الأحد 2021/10/24-23) ، والجداول (7) ، (8) توضح معامل الصدق للأختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

جدول (7)

معامل الصدق للأختبارات المهارية المفردة المستخدمة $n=1$ $n=2$ 8

الإختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة
		س	ع±	س	ع±	
أختبار دقة التمرير القصير	درجة	5.76	1.55	3.20	0.60	*4.65
أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	5.43	0.83	4.80	0.74	*3.87
أختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (25م)	ثانيه	5.57	0.28	6.86	1.65	*3.65
أختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع 12م	ثانيه	10.80	0.86	11.57	1.87	*3.30
أختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	35.21	1.37	30.22	2.43	*4.48

قيمة ت* الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 14 = 2.14

يتضح من جدول (7) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (3.30* : 4.65*) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في الإختبارات المهارية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة فى الإختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

(جدول 8)

معامل الصدق للأختبارات المهارية المركبة المستخدمة $n=1$ $n=2$ $n=8$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة		مجموعة غير قيمة	ت	قيمة
		± ع	± ع			
الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	5.87	0.49	6.32	0.97	*4.39
	دقة التمرير	2.43	0.58	1.55	1.62	*4.75
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	6.55	0.63	8.79	0.59	*3.59
	دقة التمرير	2.28	1.08	1.31	0.85	*4.66
الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	6.30	0.13	7.59	0.59	*3.85
	دقة التمرير	2.57	0.90	1.86	1.08	*4.54
الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.87	1.42	5.08	0.76	*4.33
	دقة التصويب	2.32	0.64	1.54	1.22	*4.28
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	5.46	0.98	6.69	0.18	*5.75
	دقة التصويب	2.98	0.43	1.38	0.87	*2.64
الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	6.11	1.76	7.97	0.48	*2.46
	دقة التصويب	2.30	0.50	1.64	0.55	*3.75

قيمة ت* الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 14 = 2.14

يتضح من جدول (8) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (2.46* : 5.75*) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في الاختبارات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

ثبات الأختبارات:

- ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمنية قدرتها ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني (من يوم الثلاثاء- الأربعاء 27/26- 2021-10-10 التطبيق الأول حتى يوم الأثنين- الثلاثاء 10/31-11/1-2021) ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (8) ناشئين تحت 20 سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي الغابة الرياضي ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني ، والجدول (9) ، (10) توضح معامل الثبات للأختبارات البدنية والمهارية المفردة والمهارية المركبة المستخدمة.



جدول (9)

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الأختبارات
	±ع	س	±ع	س		
*0.765	0.28	4.69	0.69	4.75	درجة	أختبار دقة التمرير القصير
*0.842	1.75	5.55	1.08	5.43	درجة	أختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*0.810	0.43	5.21	0.79	5.76	ثانيه	أختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (40م)
*0.754	0.40	10.54	0.95	10.32	ثانيه	أختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 10م
*0.883	1.64	36.53	1.37	36.16	عدد	أختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ر* الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 = 0.707

يتضح من الجدول (9) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (0.754 : *0.883) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات الأختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (10)

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	±ع	س	±ع	س		
*0.753	0.87	5.65	0.69	5.43	ثانية	زمن الأداء
*0.816	0.54	2.87	1.05	2.76	درجة	دقة التمرير
*0.843	0.98	6.22	0.77	6.21	ثانية	زمن الأداء
*0.758	1.21	2.58	0.38	2.76	درجة	دقة التمرير
*0.854	0.55	6.68	0.59	6.43	ثانية	زمن الأداء
*0.786	1.38	2.54	0.72	2.87	درجة	دقة التمرير
*0.844	0.40	4.35	1.14	4.43	ثانية	زمن الأداء
*0.806	0.86	2.72	0.58	2.88	درجة	دقة التصويب
*0.773	1.59	5.70	0.75	5.57	ثانية	زمن الأداء
*0.841	0.83	2.52	1.10	2.40	درجة	دقة التصويب
*0.838	0.68	6.68	0.42	6.75	ثانية	زمن الأداء
*0.855	0.45	2.26	0.76	2.47	درجة	دقة التصويب

قيمة ر* الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 = 0.707

يتضح من الجدول (10) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين (0.753* : 0.855*) وجاءت قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث.

إختيار المساعدين :

قام الباحث بالاستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدة الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (5) أفراد (مرفق "4") ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الأختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل أختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعد على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج في الفترة من 2021/11/6 إلى 2021/12/30 بواقع (8) أسابيع و(32) وحدة تدريبية (مرفق "6").

هدف البرنامج:

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي إلى محاولة تحقيق ما يلي:

1. تنمية بعض المتغيرات المهارية المفردة وذلك باستخدام التدريب المتقاطع.
2. تحسين مستوى بعض المتغيرات المهارية المركبة وذلك باستخدام التدريب المتقاطع.

أسس تصميم البرنامج التدريبي:

حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي:

1. تحقيق أهداف البرنامج.
2. الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث.
3. توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث.
4. توفير عنصر التنوع في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
5. توفير عنصر التشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
6. التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
7. التقنين الجيد لحمل التدريب (زمن الأداء – زمن الراحة بين مرات الأداء – عدد مرات التكرار – عدد المجموعات – زمن الراحة بين المجموعات) وذلك لحدوث تقدم في المستوى ولتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

في ضوء المسح المرجعي وفي حدود اطلاع الباحث على المراجع العلمية والمصادر التخصصية، تمكن الباحث من التوصل إلى الخطوات التالية لتصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- تحديد الفترة التدريبية المطلوب تخطيط وتطبيق محتويات البرنامج التدريبي خلالها:

حدد الباحث الفترة المستهدفة المطلوب تخطيط وتطبيق محتويات البرنامج التدريبي المقترح بها، وهي فترة المنافسات.

فترة المنافسات

- تحديد عدد أسابيع الفترة المطلوب تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بها:

وقد حدد الباحث عدد أسابيع الفترة المطلوب تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بها وهي (8) أسابيع.

البرنامج التدريبي المقترح:

- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية:

وقد حدد الباحث (4) أيام تدريبية في الأسبوع بواقع وحدة تدريبية واحدة في اليوم الواحد، على أن تكون واحدة منها مستخدمة للتدريب المتقاطع فقط، واثنان بالتدريب المتقاطع والبرنامج التقليدي، والأخيرة تنفذ في ملعب كرة القدم الكبير.

الوحدات التدريبية 4 وحدات

- تحديد نظام حمل التدريب في البرنامج التدريبي:

وقد قام الباحث بتوزيع حمل التدريب الخاص بالوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي باستخدام نظام تشكيل الحمل (1:2)، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ومتطلبات وإمكانات عينة البحث.

نظام تشكيل وتقنين الحمل

• تقنين الأحمال التدريبية:

اتفق العديد من المراجع العلمية على ما يلي:

توجد ثلاث طرق لتقنين الأحمال التدريبية وضبطها والتحكم فيها، وهي:

- أ- باستخدام شدة حمل التدريب من خلال:
 - التغيير في سرعة أداء التمرين.
 - التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين.
 - التغيير في درجة المقاومة (وزن الثقل).
- ب- باستخدام حجم الحمل، وذلك من خلال:
 - التغيير في عدد مرات تكرار الأداء للتمرين.
 - التغيير في عدد مجموعات الأداء والتكرار للتمرين.
- ت- باستخدام كثافة الحمل، وذلك من خلال:
 - التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الذي يليه بدرجة متساوية.
 - التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الذي يليه بدرجة متزايدة.

وقد راعى الباحث الإرشادات المتبعة في العلاقة بين مكونات حمل التدريب الثلاثة السابقة عند تقنين وضبط الحمل والتحكم فيه. وهذه الإرشادات هي:

- التدرج عند زيادة أي مكون من المكونات الثلاثة بهدف زيادة حمل التدريب.
- أسهل أساليب الارتقاء بالحمل هي التغيير في مكون واحد فقط وتثبيت المكونات الأخرى.
- يفضل البدء بزيادة مكون حجم الحمل إذا ما رغب المدرب في الارتقاء بدرجة الحمل الكلية.
- مراعاة أن تتم الزيادة في أحد مكوني الشدة أو الحجم، أما إذا كان عامل الوقت يتطلب الارتقاء السريع بالحمل فيمكن زيادة الشدة وأحد مكوني الحجم بدرجة مناسبة.
- مراعاة أن ترتبط زيادة الشدة بخفض الكثافة (زيادة الراحة البينية).
- بالنسبة للناشئين ينصح بالبدء بزيادة الحجم قبل البدء بزيادة مكوني الشدة والكثافة.

❖ التقسيم والتوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية في البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتوزيع زمن الوحدة التدريبية اليومية إلى ثلاثة أجزاء هي:



الجزء الأول:

وهو يساوي (20) دقيقة ثابتة على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي، وهو الزمن الخاص بالإحماء.

الجزء الثاني:

وهو الجزء الرئيسي الخاص بالإعداد (بدني - مهاري - خططي) وهو يساوي الزمن المتبقي من الزمن الكلي للوحدة التدريبية بعد استبعاد الزمن الخاص بالإحماء والزمن الخاص بالتهديئة.

الجزء الثالث:

وهو الجزء الخاص بالتهديئة، وقد حدد الباحث (5) دقائق ثابتة على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (9)

ملاحظة:

قام الباحث بتحديد فترة زمنية وجيزة قبل بداية وحدة التدريب اليومية لتهيئة اللاعبين نفسيا لتقبل العمل والتدريب وشرح الأداء والتدريبات، وهذا الزمن يساوي (5) دقائق ثابتة على مستوى الوحدات التدريبية طوال برنامج البحث.

جدول (11)

زمن الوحدات التدريبية كل منها على حدة خلال البرنامج التدريبي

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأسبوع الأول	110ق	120ق	120ق	استشفاء "راحة سلبية"	120ق	35ق	مباراة رسمية
الأسبوع الثاني	120	120ق	120ق		120ق	40ق	
الأسبوع الثالث	120ق	120ق	120ق		130ق	45ق	
الأسبوع الرابع	110ق	120ق	120ق		120ق	35ق	
الأسبوع الخامس	120	120ق	120ق		120ق	40ق	
الأسبوع السادس	120ق	120ق	120ق		130ق	45ق	
الأسبوع السابع	110ق	120ق	120ق		120ق	35ق	
الأسبوع الثامن	120	120ق	120ق		120ق	40ق	

جدول (12)

تشكيل الحمل التدريبي الأسبوعي

الأسبوع	الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6	الأسبوع 7	الأسبوع 8
درجة الحمل								
الحمل الأقصى								
الحمل العالي								
الحمل المتوسط								
تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي خلال الأسابيع								
الأسبوع 7/4/1	الحمل المتوسط		الأسبوع 8/5/2	الحمل العالي	الأسبوع 6/3	الحمل الأقصى		
770 ق			1200 ق		803 ق			
الزمن الكلي للبرنامج التدريبي								
2773 دقيقة								

تحديد أنشطة التدريب المتقاطع المستخدمة في البرنامج التدريبي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والأبحاث والدراسات العلمية السابقة في المجال، ومن خلال خبرات الباحث في مجال تدريب كرة القدم، وملائمته للإمكانات والظروف المحيطة بالفريق عينة البحث، فقد توصل إلى تحديد الأنشطة التالية:

- تدريبات على الرمل.
- تدريبات الدراجة الثابتة.
- تدريبات السير المتحرك.
- تدريبات آلة خطو السلم.
- تدريبات نط الجبل.
- تدريبات الجري في الطبيعة.
- تدريبات داخل حمام السباحة.
- الرياضات الجانبية (كرة القدم الخماسية - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة). مرفق "7"



جدول (13)

نماذج الوحدات التدريبية باستخدام الأنشطة الخاصة بالتدريب المتقاطع وأماكن التدريب بتلك الوحدات

اليوم الأسبوع	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الأسبوع الأول			الجري في الطبيعة	كره يـد		حمام السباحة	
الأسبوع الثاني			حمام السباحة	تدريبات على الرمل		توافق سلم الرشاقة	
الأسبوع الثالث			كره يـد	حمام السباحة		صالة الكفاءة، البدنية،	
الأسبوع الرابع	مباراة ريسميهة	"استيقاظ" راحة سبتية"	توافق سلم الرشاقة	الجري في الطبيعة	استيقاظ" راحة سبتية"	تدريبات على الرمل	ملعب كرة القدم القانوني
الأسبوع الخامس			حمام السباحة	صالة الكفاءة البدنية،		كره يـد	ملعب كرة القدم القانوني
الأسبوع السادس				توافق سلم الرشاقة		Volley ball	
الأسبوع السابع			توافق سلم الرشاقة	الجري في الطبيعة		تدريبات على الرمل	
الأسبوع الثامن			نط الجبل	حمام السباحة		صالة الكفاءة البدنية،	
زمن التدريب المتقاطع في البرنامج		30ق من الوحدة التدريبية وخارج زمن الأحماء					

يتضح من جدول (13) ما يلي:

أن عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج ككل (32) وحدة، وعدد الوحدات التدريبية التي استخدمت أنشطة التدريب المتقاطع (24) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح، مع العلم بأن زمن التدريب المتقاطع في كل وحدة تدريبية يومية 30 ق مع مراعاة التحمل

الهوائي لكل الوحدات خاصة بحمام السباحة وتقويات للجسم ، بمجموع =720 ق خلال البرنامج التدريبي.

• خطوات تنفيذ التجربة:

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض القدرات المهارية المفردة والمركبة يومى الأربعاء - الخميس 3-4 2021/11/11 ولمدة يومين وذلك بملاعب نادى انبي الرياضي.
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض الأداءات المهارية المفردة المركبة لنادي كرة القدم لمدة 8 أسابيع بواقع 4 وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من يوم السبت الموافق (2021/ 11/ 7) إلى يوم الأربعاء (2021/ 12/ 30) وذلك بملاعب نادى انبي الرياضي .
- قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض القدرات المهارية المفردة والمركبة يومى الأحد -الأثنين 2-3 2021/1/3م ولمدة يومين وذلك بملاعب نادى انبي الرياضي .. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت فى القياس القبلي، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

• المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- إختبار (ت)
- معامل الارتباط لبيرسون
- نسب التحسن



• عرض النتائج ومناقشتها :

• عرض النتائج :

• عرض نتائج الفرض الأول :

"توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي"

جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية المفردة ن=20

الإختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		س±	ع±	س±	ع±	
إختباردقة التمرير القصير	درجة	5.76	2.65	7.32	2.07	*2.54
إختباردقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	4.65	1.45	6.54	1.54	*2.98
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (م25)	ثانية	5.43	1.76	4.98	1.24	*4.11
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 12 م	ثانية	9.43	0.98	8.65	1.09	*3.43
إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	34.87	1.54	40.54	1.87	*4.86

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 19 = 1.73

يتضح من جدول (14) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (2.54 : *4.86) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في بعض الإختبارات المهارية المفردة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (15)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المفردة ن=20

الإختبارات	وحده القياس	القياس		نسب التحسن %
		القبلي	البعدي	
		س	س	
إختباردقة التمرير القصير	درجة	5.76	7.32	27.08
إختباردقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	4.65	6.54	40.65
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (25م)	ثانية	5.43	4.98	8.29
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع 12م	ثانية	9.43	8.65	8.27
إختبارتنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	34.87	40.54	16.26

يتضح من جدول (15) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض الاختبارات المهارية المفردة للعينة قيد البحث.

• عرض نتائج الفرض الثاني :

"توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي .البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي"

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المركبة

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	5.69	0.87	4.78	0.36	*4.82
	دقة التمرير	1.32	1.40	3.64	0.79	*6.76
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	6.46	0.60	5.32	0.42	*3.19
	دقة التمرير	1.76	0.98	3.68	1.07	*5.65
الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	6.21	1.06	5.32	0.35	*4.54
	دقة التمرير	1.56	1.43	3.49	1.07	*6.08
الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.32	0.78	3.64	0.31	*3.29

*6.63	0.88	2.28	0.32	1.76	درجة	دقة التصويب	
*4.26	0.30	4.65	0.09	5.15	ثانية	زمن الأداء	الأستلام ثم الجري بالكرة
*7.24	0.83	2.76	1.25	1.43	درجة	دقة التصويب	ثم التصويب
*3.87	1.29	5.33	0.71	6.50	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم
*5.38	0.55	2.28	0.45	1.43	درجة	دقة التصويب	التصويب

ن=20

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 19 = 1.73

يتضح من جدول (16) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (3.19:*7.24) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في بعض الإختبارات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (17)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية المركبة

ن = 20

الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن %
	س	س	س	
الأستلام ثم التمرير	زمن الأداء	5.69	4.78	15.99
	دقة التمرير	1.32	3.64	175.76
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	6.46	5.32	17.65
	دقة التمرير	1.76	3.68	109.09
الأستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	6.21	5.32	14.33
	دقة التمرير	1.56	3.49	123.72
الأستلام ثم التصويب	زمن الأداء	4.32	3.64	15.74
	دقة التصويب	1.76	2.28	29.55
الأستلام ثم الجري بالكرة ثم	زمن الأداء	5.15	4.65	9.71

93.01	2.76	1.43	درجة	دقة التصويب	التصويب
18.00	5.33	6.50	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
59.44	2.28	1.43	درجة	دقة التصويب	التصويب

يتضح من جدول (17) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض الأختبارات المهارية المركبة للعينة قيد البحث.

• مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول :

"توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي .البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي"

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (14)، الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ودرجة الحرية 19=1.73* في الأداءات المهارية المفردة، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (15) نسب التحسن في المتغيرات البحثية للأداءات المهارية المفردة لدقة التمرير (27.08)، دقة التصويب (40.65)، القدرة على الجري بالكرة (8.29)، المراوغة والتحكم بالكرة (8.27)، السيطرة على الكرة (16.26) ويعزى الباحث هذا التحسن في المهارات المفردة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع الكفاءة للمهارات الأساسية وقد راعى التدرج في التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنوية، ويتفق أيضا مع ما ذكره أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين، ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويتفق الباحث مع "عصام الدين محمد (2005م) (7)، على فهمي البيك، عماد الدين عباس (2003م) (9)، فرج حسين بيومي (1989م) (11)، موفق أسعد محمود (2009) (18) في أن استخدام التقنيات والأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب يسهل بعض الأمور المتعلقة بالأداء البدني والمهاري والخططي، ويساهم في إكساب اللاعبين - وخاصة الناشئين - مهارات جديدة بأسلوب عصري متطور، يساعد في سرعة تقدم المستوى، ويعتبر استخدام التقنيات الحديثة من المهام الأساسية في التدريب. (47:7)(201:9)(86:11)(36:18)

ويتفق الباحث مع ما ذكره "بريانت ستانفورد Bryant Stanford (1996م) (23)، محمد محسن زمزم (2000م) (16) أن استخدام التدريب المتقاطع بما يحويه من تنوع واستخدام الوسائل غير التقليدية، والاستفادة من التقنيات الحديثة هو اتجاه حديث في التدريب الرياضي، يعطى تحسناً هائلة وكبيرة في القدرات المهارية التخصصية التنافسية. (68:16)(51:23)

ويتفق الباحث مع ما ذكره "الأفيزال Alves-L (2003م) (21)، هشام خالد حمدون (2005م) (20) على أنه كلما ارتفع مستوى أداء الناشئين للمهارات الأساسية، أمكن الإرتقاء بالمستوى الخططى لهم نظراً لأن الناشئين في هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة آلية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء. والمهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون أن يتقن الناشئ أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على أداء الخطط بشكل سليم، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع الناشئ تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة وكاملة، كما أنه يتطلب من الناشئ الإجتهد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات. (58:21) (41:20)

ويؤكد كلاً من "إمباب صلاح مصطفى (2001م) (3)، مصطفى عبد الله عبد المقصو (2021م) (19) أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن الناشئ من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططى أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تمييز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. (41:3) (24:19)

وفي ضوء ما سبق يتفق الباحث مع محمد حسين أحمد جويد (2004م) (14)، محمد لطفى السيد، أشرف محمد سيد (2003) (15) أن التدريب المتقاطع يمثل أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، الذي يتضمن استخدام العديد من الأنشطة والرياضات التي تشمل على مجموعة متنوعة من أجهزه التدريب الرياضي الحديثة التي تهدف في الأساس إلى تحسن وتنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بالنشاط التخصصي الذي ينعكس بدوره على تحسن القدرات المهارية والخططية للاعب في النشاط التخصصي، وكذلك تحسن حدة المنافسة الذي يساعد بدوره (التدريب المتقاطع) في تقليل فرصة حدوث الإصابة، ويضفي جواً من الإثارة والتشويق لدى اللاعب لتحسن الحالة النفسية له وزيادة الدافعية لديه نحو الممارسة. (65:14) (31:15)

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي " قد تحقق .

- مناقشة النتائج :
- مناقشة نتائج الفرض الأول :

"توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي"

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (16)، الخاص بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ودرجة الحرية $19=1.73^*$ في الأداءات المهارية المركبة، كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (17) نسب التحسن في المتغيرات

البحثية للأداءات المهارية المركبة للإستلام والتمرير من حيث زمن الأداء (15.99) ودقة التمرير (175.76)، الإستلام والجري بالكرة ثم التمرير من حيث زمن الأداء (17.65) ودقة التمرير (109.9) الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير من حيث زمن الأداء (14.33) ودقة التمرير (123.72)، والإستلام والتصويب من حيث زمن الأداء (15.74) ودقة التصويب (29.55)، الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب من حيث زمن الأداء (9.71) ودقة التصويب (93.01)، والإستلام ثم المراوغة ثم التصويب من حيث زمن الأداء (18.00) ودقة التصويب (59.44)، وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المهارية المركبة تتشابه وتتفق مع طبيعية أداء رياضة كرة القدم، حيث إستخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية التكنيك المركب للأداء المهارة في صورة تنافسية والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتطوير وإتقان المهارات، حيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء المهاري وتشير للأثر الأيجابي للبرنامج التدريبي، وما يتضمنه من تمرينات للأداءات المهارية المركبة وتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعية تنفيذ هذه التمرينات حيث كان التركيز على سرعة الأداء الحركي المهاري مع المحافظة على دقة الأداء، وكذلك اتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشدة - الحجم - الكثافة) ومن خلال التدريب على مواقف مشابهة لما يحدث في المباريات من خلال مواقف اللعب المتعددة، مما أدى إلى تحسن المهارات المركبة، كذلك ساعدت تمرينات البرنامج التدريبي المقترح على إكساب عينة البحث التجريبية مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة المنافسة بطريقة متميزة تساعد على الأرتقاء بجوانبها، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام لاعبي المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع بما يحتويه من تنوع وتعدد في استخدام الأنشطة وكذلك استخدام أجهزة وأدوات وتقنيات حديثة مختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي، بالإضافة إلى التنوع في استخدام وسائل تدريبية غير تقليدية، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.

ويتفق الباحث مع أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد (2018) (1)، ساندريندب-إتايل- ساندريندب (2003) (27)، محمد حسن علاوي-محمد نصر الدين (2003) (12) على أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب إلى "الفورمة" الرياضية خلال المنافسة، والعمل على استمرارها أطول فترة ممكنة، وذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا). (76:1) (41:27) (51:12)

ويتفق كلاً سالم "محمد الحسنواي (2012) (8)، محمد محمود مصيلحي (2012) (17)" من إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أداؤها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل 62%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل 11% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل 26%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء، وهذا ما أشار إليه الباحث في تقنين الأشكال التدريبية لكل الوحدات التدريبية بصورة شبيهة بالمنافسة والواقع ومع وجود خصم ايجابي. (68:8) (26:17)

ويتفق ذلك مع ما ذكره "إيهاب صلاح مصطفى (2002) (3)" في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية)

يؤدى إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز. (44:3)

كما يتفق كلا من "موران وميجليين Moran t.g&Meglynn (1997م)" (24) برأيد -أ Pride A (2004م) (26) أن استخدام التدريب المتقاطع له تأثير على تنمية القدرات البدنية من خلال استعمال أنشطة وتمارين يمكن توظيفها في الأداء، حيث أن التدريب على نشاط واحد فقط ولفترة زمنية طويلة نسبياً يؤدي إلى تركيز التأثير الوظيفي له حيث أن الضغط عند تنفيذ التمرين يكون على العضلات العاملة مما يزيد من احتمال إصابتها بالإرهاق لذا فإن التدريب على أنشطة أخرى داخل الوحدة التدريبية الواحدة قد يقلل من إصابة العضلات بالإرهاق لأنه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام أكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة، حيث أن الوحدات التدريبية التي تستخدم أكثر من نشاط تؤدي إلى اشتراك مجموعات عضلية أكثر في الأداء مما يخفف الضغط على العضلة أو مجموعة عضلية معينة ويعمل على تنمية الاقتصاد في الجهد مما يعطى أفضلية للتدريب باستخدام التدريب بتعدد الأنشطة التدريب المتقاطع. (87:26)(55:24)

ويؤكد "محمد محمود مصيلحي (2012م) (17)"، "مصطفى عبد الله عبد المقصو (2021م) (19) من أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير- استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة (41:17)(34:19)

ويشير الباحث أن الأداءات المهارية من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسى في الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب و تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته , ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذى ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي " قد تحقق .

الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما تم التوصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسطات المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع ولصالح القياس البعدي للقدرات المهارية المفردة (دقة التمرير 1.32 درجة -دقة التصويب 1.89 درجة -القدرة

على الجري بالكرة 0.45 ث – المراوغة والتحكم بالكرة 0.78 ث -السيطرة على الكرة
(5.67 عدد).

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسطات المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع ولصالح القياس البعدي للقدرات المهارية المركبة (الإستلام والتمرير من حيث زمن الأداء (0.91) ودقة التمرير (2.32) – الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير من حيث زمن الأداء (1.14) ودقة التمرير (1.92) – الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير من حيث زمن الأداء (0.89) ودقة التمرير (1.93) – الإستلام ثم التصويب من حيث زمن الأداء (0.68) ودقة التصويب (0.52) – الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب من حيث زمن الأداء (0.5) ودقة التصويب (1.33) – الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب من حيث زمن الأداء (1.17) ودقة التصويب (0.85).

التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية:

- 1- أهمية استخدام المدربين للتدريب المتقاطع في العملية التدريبية للناشئين تحت 13 سنة في كرة القدم.
- 2- ضرورة إجراء المزيد من البحوث التي تهدف إلى تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام التدريب المتقاطع بتنظيمات مختلفة في مجال كرة القدم بصفة خاصة والمجال الرياضي بصفة عامة.
- 3- ضرورة إجراء المزيد من البحوث التي تهدف إلى التعرف على مدى تأثير برامج تدريبية مقننة باستخدام التدريب المتقاطع على فترات الإعداد المختلفة في كرة القدم.



❖ المراجع العربية :

- 1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح
،هيثم عبد الحميد (2018م) التدريب الرياضي للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2 السيد عبد المقصود (1994م) نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسنة، القاهرة.
- 3 ايهاب صلاح مصطفى (2001م) "تأثير تمارين المنافسة علي بعض الجوانب الخطئية للناشئين في كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- 4 حسن السيد أبو عبده (2016م) الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 5 حسن منير عبد الشكور (2010م) "تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على فعالية أداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئي كرة القدم"، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- 6 خالد عبد النور الخضري (2010م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 7 عصام الدين محمد عبد الرازق (2005م) "تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- 8 سالم محمد الحسناوي (2012م) "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفني لدى ناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- 9 على فهى البيك، عماد الدين عباس (2003م) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية (تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية-نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 10 عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (2011م) الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11 فرح حسين بيومي (1989م) الاسس العلمية لاعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المسابقات، دار المعارف، الاسكندرية.

12	محمد حسن علاوى ,محمد نصر الدين	(2003م)	إختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي ,القاهرة .
13	محمد حسن محمد	(2000م)	"استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوى العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجازالرقى" ،رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
14	محمد حسين احمد جويد	(2004م)	"تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الاداء الخططى للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .
15	محمد لطفى السيد ، أشرف محمد سيد	(2003م)	"التدريب بالاسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب لاعلى فى الكرة الطائرة" ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السابع والأربعين ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
16	محمد محسن زمزم	(2000م)	"تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
17	محمد محمود مصليحي	(2012م)	"استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
18	موفق أسعد محمود	(2009م)	الإختبارات والتكتيك فى كرة القدم , دار الفكر العربي ,القاهرة.
19	مصطفى عبد الله عبد المقصود	(2021م)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم
20	هشام خالد حمدون	(2005م)	"تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .

المراجع العربية باللغة الانجليزية:

- bou El Ella Abdelfattah (2018) "Athletic training for athletic performance and Health, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi ,Hatim Abdelhamid



-
- d Abdelmassih (1994م) "Sports training theories, basic edition of training operations , Cairo: El-Haasnna Library
- alah Mostafa (2001م) "The effect of competition exercises on some tactical aspects of soccer youths," an unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education, Suez Canal University.
- n El Saied Abou aabda (2016م) "Skill preparation for soccer players, "Al-Ishaa Library and printing press, Alexandria.
- n Monnier Abdel Shakoor (2010م) "The effect of a training program to develop the ability of rapid response on the effectiveness of performing some individual offensive skills for soccer players, Master's degree, Faculty of Physical Education, Mansoura University
- d Abdel Noor El khodry (2010م) "The effect of a training program using competitive exercises in a single and compound direction on some physical and functional abilities of football juniors", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.
- aldeen Mohammed Abdulrazak (2005م) "The effect of using exercises in the aquatic environment on some elements of special physical fitness for football players. Master's thesis, Faculty

of Physical Education for Boys,
Tanta University.

- Mohammed Elhassnawy (2012م) ““The Effect of a Training Program for Some Special Physical Abilities and Composite Skill Performances on Improving the Technical Performance of Football Juniors”, Unpublished Ph.D. Thesis, Faculty of Physical Education in Abu Qir, Alexandria University.
- Fahmy Elbiak ,Emad Eldeen Abbas (2003م) “Sports coach in team games (planning and design of programs and training loads - theories and applications), Knowledge facility, Alexandria
- Abo Elmaagde , Abou El Ella Abdelfattah (2011م) “way to professional soccer , Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hussein Bayuomie (1989م) “Scientific foundations for preparing and developing soccer players before competitions, Dar al-Maarif, Alexandria.
- nmed Hassan Allawy ,Mohammed Nasr Eldeen (2003م) “Motor performance tests , Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- nmed Hassan Mohammed (2000م) "The use of cross training in the development of muscular strength for junior swimmers and its impact on digital achievement", Ph.D. thesis, unpublished, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.



-
- med Hussin Ahmed (م2004) "The effect of using cross-training on the effectiveness of the tactical performance of offensive hitting among volleyball players," unpublished doctoral dissertation, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.
- med Lotfy El Sayed, (م2003) "Training in a variety of styles and its impact on the player's ability to jump up in volleyball", published research, Theories and Applications Journal, Issue 47, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University
- med Mohsen Zamzam (م2000) The effect of using some training methods on the development of some basic skills related to agility for the soccer player", unpublished master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.
- med Mahmoud Moslehi (م2012) "The use of mini-matches to improve the level of some harmonious and skillful abilities of soccer players", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Benha University.
- med Asaad Mahmoud (م2009) Tests and tactics in football, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi
- med Abdullah Abdel (م2021) "The effect of a training program using mini-matches on the level of some single and compound skills of soccer buds", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Benha University.

- n Khaled Hamdoun (2005) "The effect of training using more than one ball on some complex skillful performances for soccer players" unpublished doctoral dissertation, Faculty of Physical Education for Boys in Abu Qir, Alexandria University.
- ❖ المراجع الأجنبية :
- Alves L. (2003) The Effect of Physical Program with Ball on the Physical and Technical Abilities for football Players. Journal of sports science and Medicine, Vol. 3, Issue 2, pp. 124-131
- Brislin .G ,m.s.,c (2009) Improved performance through cross training techniques , winter sidelines . Vol. 8, Issue 8, pp. 166-189
- Bryant Stanford (1996) Cross training , Giving your self whole body work out the physician and sports medicine , vol 11.
- Moran t.g & Meglynn h.g (1997) Cross training for sports , human kineties books san Francisco Journal of sports science and Medicine .
- Lescott I. (2012) The Effect of a proposed training program to develop the physical skillful side for football juniors. Australian Journal of Science Medicine, vol 24, issue 14, pp. 111-
- Pride A. (2004) Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper, Ottawa, Canada, pp. 41-58.
- Saunders PU., & eatel (2003) Improved running in elite runners after 20 days of moderate simolited alitude exposure.J., appl., physiol., nov



Wareing T. (2017) The Secrets to Developing Elite Youth Football Players. Blackwell E-publishing, E-book, pp.68-78