



أثر إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم

* م.م/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب
(كرة قدم) بكلية التربية الرياضية (بنين- بنات) بالعريش- جامعة العريش

الملخص

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والإختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى إستخلاص النقاط التالية: البرنامج التدريبي المقترح التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب المتقاطع أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي. تفوق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب المتقاطع على البرنامج التدريبي المقترح التقليدي في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية، ونسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية أفضل للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. وفقاً للإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي: أهمية إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع من المدربين في العملية التدريبية لناشئين تحت 14 سنة. تطبيق المزيد من البرامج التدريبية المستخدمة لأسلوب التدريب المتقاطع على المراحل المختلفة. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام برامج تدريبية مقننة علمياً مستخدمة لأسلوب التدريب المتقاطع على فترات الإعداد المختلفة في كرة القدم. ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة لتنمية قدرات بدنية ومهارات أساسية أخرى في كرة القدم.

ويوضح " موران وماكلين Moran

& Meglynn " (1997م) أن التدريب المتقاطع يقصد به أنه برنامج تدريبي صمم لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يمنح تنوعات كثيرة، ليحد من مخاطر الإصابات، كما يحسن من عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يرى "محمد حسن محمد" (2000م) أن التدريب المتقاطع يعتبر وسيلة تدريبية قوية للمساهمة في زيادة حدة المنافسة في نوع الرياضة الأساسي والمساهمة في تجنب تأثيرين سلبيين للتدريب وهما: (الحمل الزائد Over Load والإحترق الرياضي Burn out). (3: 9)

الهوائية - إستخدام التقنيات الحديثة- تدريبات الأثقال- تدريبات البليومترك)، وهي بدورها تكسب لاعب كرة القدم العناصر الخاصة والضرورية للعبة كرة القدم. (11: 170)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية أن هناك قصوراً في برامج التدريب المختلفة من حيث أنها لا تقي بالحاجة المتزايدة إلى اللياقة البدنية العالية التي تعتبر الركيزة الأساسية لناشئي كرة القدم في مختلف المنافسات الرياضية وأيضاً للمهارات الأساسية في كرة القدم، كما لاحظ الباحث ومن خلال إطلاعته على العديد من المراجع والدراسات العلمية وعلى حد علمه أنه لم يتعرض أي من البحوث العلمية والمراجع العلمية السابقة إلى إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع كأحد الأساليب التدريبية الحديثة في مجال كرة القدم ودورة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

ثانياً: هدف البحث:

التعرف على أثر إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن خلال فترة المنافسات لناشئي كرة القدم.

ثالثاً: فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

كما يقصد به أشياء مختلفة بالنسبة للكثير من الناس، فالنسبة للبعض قد يعني التأثير الذي يحدثه تدريب جانب معين على الجانب الآخر، وعليه فإنه نشاط يستخدم ليعطي راحة نشطة من برنامج تدريبي متكرر ومنتظم كما يعني بمفهوم التدريب المتقاطع أنه الإختلاف في ممارسة رياضات وأنشطة أخرى مختلفة تعمل وتهدف إلى تحسين الأداء في الرياضة التخصصية حيث يلاحظ أن لاعبي كرة القدم عادة يستخدمون تدريب الأثقال والتدريب البليومتركي لكي يساعدهم على الوثب لأعلى وكذلك لتوليد القدرة العضلية بصورة أكبر أثناء التصويبات. (11: 170)

ويؤكد " جيريغ بريسليين Greg Brislin " (1998م) أن لاعب كرة القدم يجب أن يتوافر لديه العديد من القدرات البدنية الخاصة التي تتمثل في القوة والتحمل (التحمل الهوائي- التحمل اللاهوائي) والقدرة والرشاقة والمرونة والسرعة، وذلك لتأثيرهم على القدرات الفسيولوجية الخاصة باللاعبين، وهذا يمكن تحقيقه من خلال إستخدام التدريب المتقاطع بما يحتويه من تنوع في إستخدام الأنشطة وكذلك إستخدام التقنيات الحديثة خلال برنامج التدريب. (10: 42)

ويتفق كلاً من " موران وماكلين Moran & Meglynn " (1997م) على أن رياضة كرة القدم تتطلب ضرورة توافر مستوى عالٍ من القوة والتحمل والسرعة، وهي أكثر العناصر الضرورية لأداء المهارات والخطط خلال مباراة كرة القدم ويمكن إكتسابها من خلال إستخدام التدريب المتقاطع عن طريق (الأنشطة

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: مصطلحات البحث:

1- التدريب المتقاطع Cross Training:

يعرف " زكي محمد حسن " (2004م) التدريب المتقاطع بأنه " استخدام أنشطة ورياضات مختلفة وأداء تدريبي مختلف بهدف المساعدة في تحسين الأداء الأولى أو النشاط التخصصي، واستخدام رياضة أو نشاط أو أسلوب تدريب مغاير لنوع الرياضة الأساسية، وذلك للمساعدة على تحسين الأداء في النشاط الرياضي التخصصي. (2: 13)

2- أسلوب التدريب المتقاطع:

هو أسلوب وإتجاه حديث في التدريب الرياضي، يتضمن مجموعة من الأنشطة المختلفة والرياضات الجانبية والتقنيات الحديثة التي لها علاقة بالنشاط التخصصي، ويتم تقنينها وتنظيمها داخل البرنامج التدريبي بهدف الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

خامساً: الدراسات المرتبطة:

1- الدراسات المرتبطة العربية:

دراسة "أشرف محمد علي" (1998م) (1):

بهدف وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من (11- 13 سنة)، والتعرف على أهم العناصر البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، ووضع مستويات معيارية تساهم في إختيار وتصنيف اللاعبين، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي، وعينة البحث قوامها (120 ناشئاً ممارساً)، (27) تلميذ من الذين يمارسون أي نشاط رياضي آخر غير كرة القدم من (11-13 سنة)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها الإختبارات الآتية (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى واليسرى- تنطيط الكرة على الرأس- ضرب الكرة بالرأس لمسافة ضرب الكرة بالرأس على الحائط- الوثب العمودي من الثبات - الجري المتعرج بالكرة - رمية التماس لمسافة)

تعريف إجرائي:

عدو 30م - الوثب العريض من الثبات - إختبار بارو للرشاقة - حائط الصد في دقيقة - جري ومشى 600 ياردة)، وكذلك أن البطارية تفرق بين العينات المتضادة.

دراسة "محمد حسن محمد" (2000م) (3):

بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمي، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقوامها (40) سباحاً من سن

دراسة "جول توم أ.ر. Gol Tom A.R" (1995م) (9):

يهدف التعرف على أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري وتحسن مستوى التهديد للاعب كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتضمنت عينة البحث (40) لاعباً تحت 16 سنة، ومن أهم النتائج أن الدراسة أثبتت أن تنمية عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم يؤدي إلى تنمية مستوى الأداء المهاري وكذلك تحسن القدرات الذهنية والتهديدية أثناء المباراة.

سادساً: إجراءات البحث:

1- منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

2- مجتمع البحث:

إشتمل على ناشئي كرة القدم المقيدون بنادي شباب مصر في المرحلة السنوية تحت 14 سنة.

3- عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من بين لاعبي كرة القدم بنادي شباب مصر في المرحلة السنوية تحت 14 سنة، وتضمنت (20) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منها (10) لاعبين، كما إستعان الباحث بعدد (10) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات والدراسة الإستطلاعية.

13: 15 سنة، ومن أهم النتائج أن برنامج المجموعة التجريبية الذي تم إستخدام التدريب المتقاطع فيه أثر في قياس السعة الحيوية وقياس القوة القصوى والقدرة العضلية للذراعين والمرونة والإنجاز الرقمي للسباحين.

دراسة "محمد حسين أحمد" (2004م) (4):

يهدف التعرف على تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (42) لاعباً من بين لاعبي الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج أن برنامج المجموعة التجريبية المستخدم لأسلوب التدريب المتقاطع أثر إيجابياً في فاعلية أداء كلاً من القدرات البدنية فيما عدا المرونة الأمامية ودقة الأداء الخططي للضرب الهجومي للاعب كرة الطائرة.

2- الدراسات المرتبطة الأجنبية:

دراسة "سونج بينج Song Peng" (1993م) (12):

يهدف معرفة تأثير الأداء البدني والمهاري على مستوى الأداء لدى ناشئين كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت العينة على عدد (30) لاعب في مرحلة الناشئين تحت 13 سنة بالصين الشعبية، ومن أهم النتائج أن الدراسة أظهرت مدى تأثير أداء لاعبي كرة القدم الناشئين (عينة البحث) بالتدريب البدني عند تدريب المهارات الأساسية.

4- أدوات جمع البيانات:

أ- قياس الطول: استخدام الباحث جهاز الرستمير لقياس الطول الكلي للجسم.

ب- قياس الوزن: يستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن.

ج- الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لقياس الزمن.

- شريط قياس.

- أقماع بلاستيكية.

- حواجز.

- كرات طبية.

- كور قدم.

- صفارة.

- مقاعد سويدية.

- رماح.

- شواخص تدريب.

سابعاً: تطبيق البحث:**1- القياسات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات (قيد البحث) على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم 2018/8/28م إلى يوم 2018/8/31م بملعب استاد العريش الرياضي.

2- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث وعددها (20) لاعب خلال الفترة من 2018/9/1م إلى 2018/10/27م على عينة البحث الأساسية بنادي شباب مصر.

3- القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمتغيرات (قيد البحث) وذلك بعد إنتهاء المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي بعد شهرين، وذلك في

الفترة من يوم 2018/10/28م إلى يوم 2018/10/31م.

ثامناً: المعالجة الإحصائية:

إستخدام الباحث أساليب التحليل الإحصائي ببرنامج (SPSS)، حيث تم استخدام المعاملات التالية (المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- الوسيط- معامل الالتواء- إختبارات "ت"- معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي).

تاسعاً: نتائج البحث ومناقشتها:**نتائج البحث:****1- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:**

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (1) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (8.22%) إلى (25.7%).

2- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (1): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن ن=10

نسب التحسن	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
%9.73	دال	* 5.91	0.49	9.09	0.6	10.07	الثانية	الرشاقة	البدنية
%25.7	دال	* 2.77	5.01	7.8	3.8	6.2	السننيمتر	المرونة	
%10.7	دال	* 5.50	0.81	6.92	0.52	7.75	الثانية	الجري بالكرة 50 متر	المهارية
%8.22	دال	* 7.81	0.74	9.49	0.87	10.34	الثانية	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.73

جدول (2): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن ن=10

نسب التحسن	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
%18.48	دال	15.52 *	0.36	8.43	0.52	10.33	الثانية	الرشاقة	البدنية
%31.07	دال	* 4.19	3.62	11.06	5.08	8.85	السننيمتر	المرونة	
%20.96	دال	18.27 *	0.56	5.89	0.44	7.44	الثانية	الجري بالكرة 50 متر	المهارية
%15.23	دال	14.01 *	0.96	9.03	0.72	10.07	الثانية	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.73

القدم لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (0.05)، مما يشير إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح التقليدي في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، كما يوضح نسب التحسن في تلك المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

وتتفق نتائج جدول (1) مع مما أشارت إليه دراسة "سونج بينج Song Peng" (1993م) (12) إلى أن تأثير البرنامج التدريبي الذي يستخدم الأسلوب التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم وذلك في إطار مبدأ الإستمرارية في العملية التدريبية.

2- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (2) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (0.05)، مما يشير إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح الذي يستخدم أسلوب التدريب المتقاطع في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، كما يوضح نسب التحسن في تلك المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، ونسب التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (15.23%) إلى (31.07).

3- التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية، و جدول (3) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

مناقشة نتائج البحث:

1- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (1) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة

أسلوب التدريب المتقاطع في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

ويرى "زكي محمد حسن" (2004م) (2) أن إستخدام التدريب المتقاطع بما يحويه من تنوع وإستخدام الوسائل غير التقليدية، والاستفادة من التقنيات الحديثة هو إتجاه حديث في التدريب الرياضي، يعطي تحسناً هائلة وكبيرة في القدرات البدنية والمهارية.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى القدرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية إلى أنها قامت بالانتظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب المتقاطع الذي يعد أحد الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث إنه يشتمل على العديد من وسائل وطرق التدريب الرياضي، حيث إنه أحد الأشكال التنظيمية للعملية التدريبية، بالإضافة إلى التنوع في ممارسة الأنشطة والرياضات المختلفة بخلاف النشاط التخصصي، مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ للعملية التدريبية، وكذلك تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي في ضوء مراعاة مبادئ التدريب الرياضي والفروق الفردية بين اللاعبين، مما قد يؤثر إيجابياً على تحسن مستوى القدرات البدنية، وبالتالي تحسن في مستوى القدرات المهارية؛ حيث يتميز البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع بالشمول والتكامل والتوازن في تنمية القدرات البدنية والمهارية مع مراعاة الفروق الفردية والتدرج في زيادة الأحمال.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "محمد حسين أحمد" (2004م) (4)، "محمد حسن محمد" (2000م) (3) حيث أن التدريب المتقاطع يمثل أحد الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي يتضمن إستخدام العديد من الأنشطة والرياضات التي تشتمل على مجموعة متنوعة من أجهزة التدريب الرياضي الحديث التي تهدف في الأساس إلى تحسن وتنمية القدرات البدنية والفسولوجية والمهارية الخاصة بالنشاط التخصصي، وكذلك تحسن حده المنافسة الذي يساعد بدوره (التدريب المتقاطع) في تقليل فرصة حدوث الإصابة، ويضيف جواً من الإثارة والتشويق لدى اللاعبين لتحسين الحالة النفسية لهم وزيادة الدافعية نحو الممارسة.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي يستخدم أسلوب التدريب المتقاطع أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

3- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية. يتضح من نتائج جدول (3) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح المستخدم فيه

جدول (3): دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ن=1=2=10

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	* 3.28	0.36	8.43	0.49	9.09	الثانية	الرشاقة	البدنية
دال	* 2.75	3.62	11.06	5.01	7.8	السننيمتر	المرونة	
دال	* 4.67	0.56	5.89	0.81	6.92	الثانية	الجري بالكرة 50 متر	المهارية
دال	* 2.03	0.96	9.03	0.74	9.49	الثانية	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.73

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

"محمد حسين أحمد": تأثير إستخدام

التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004م.

"محمد سالم فلاح": بناء بطارية إختبار

لقياس المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب المتقدمين لدائرة التربية الرياضية بجامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1987م.

"محمد صبحي حساتين": القياس والتقويم

في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، 2001م.

"أشرف محمد علي": وضع بطارية

إختبار لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من 11 سنة إلى 13 سنة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1998م.

"زكي محمد حسن": التدريب المتقاطع إتجاه

حديث في التدريب الرياضي، رسالة ماجستير، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004م.

"محمد حسن محمد": إستخدام التدريب

المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2000م.

- "**Greg Brislin**": Improved performance through cross training techniques, winter sidelines, 1998m.
- "**Moran t. g & Meglynn h. g**": Cross training for sports, human kinetics books, san Francisco, 1997m.
- "**Song Peng**": Comprehensive of basic skill, Physical fitness and Training for foot ball youngsters, Journal of Beijing Institute of Physical Education, Shanghai, China, 1993m.
- "**Williams**": Principles of physical education, VD. I. P, 1971m.
- "**محمد محسن زمزم**": تأثير إستخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2000م.
- "**مفتي إبراهيم حماد**": دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برنامج الوحدات والأسابيع التدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- "**Gol Tom, A.R**": The skill of strength and elasticity on the training, 4. activity of junior soccer players, R.O, No London, Hamlin, 1995m.