

إثر استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الحركية لناشئي كرة القدم تحت 17 سنة

م.د محمد علي حسين

م.علي هاشم حمزة

مديرية تربية بابل

alih8248@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/5/4

الملخص

إن لعبة كرة القدم حظيت باهتمام كبير في مجال البحوث واصبحت مجالاً خصباً للباحثين في مجال التدريب الرياضي لأجراء البحوث والدراسات التي لها دور كبير في تحسين وتطوير الاداء وبالأخص اداء اللاعبين من قدرات حركية وفسولوجية وفنية تمكنهم من المشاركة في البطولات المحلية وهذا التطور يرجع الى اتباع طرق حديثة وسليمة وجديدة تؤهل اللاعب الناشئ بدنياً ، مهارياً ، خططياً ، نفسياً ، حيث تمكن اللاعب من اداء المباراة بشكل جيد وهدف البحث الى :

• اعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الحركية لناشئي كرة القدم

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية) باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وحدد مجتمع البحث اللاعبين الناشئين بإعمار (16-17) سنة في نادي الهاشمية الرياضي بكرة القدم للموسم (2022-2023) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (20) لاعباً وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة . وكانت اهم الاستنتاجات

1. هنالك افضليه للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم باستخدام التدريب المتقاطع لكافة الأختبارات.
2. أن استخدام أي اسلوب من أساليب التدريب قد يؤثر بشكل ايجابي على اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

3. ظهور تطور في القدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم

الكلمات المفتاحية : التدريب المتقطع , القدرات الحركية , الناشئين

Following the use of cross-training in developing some motor abilities for
football juniors Under 17 years

Mr. Ali Hashim Hamza Dr. Muhammad Ali Hussein

Babil Education Directorate

alih8248@gmail.com

Received: 4-05-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

The game of football has received great attention in the field of research and has become a fertile field for researchers in the field of sports training to conduct research and studies that have a major role in improving and developing performance, especially the performance of players in terms of motor, physiological and technical abilities that enable them to participate in local tournaments. This development is due to following modern, sound and new methods that qualify the young player physically, skillfully, tactically, and psychologically, as the player was able to perform the match well. The aim of the research is to:

Prepare a training program using the cross-training method to develop some motor abilities for football juniors

The researchers used the experimental method) the experimental design for two groups, the first control and the second experimental (using the pre-measurement And after, the research community identified the young players aged (16-17) years in Al-Hashemiya Sports Club for football for the season) 2022-2023 (and the research sample was selected by simple random method, amounting to (20) players, and then they were divided into two groups, the first control and the second experimental, with) 10) players for each group. The most important conclusions were

1-There is an advantage for the experimental group in developing the motor abilities of young football players using cross-training for all tests.

2- That using any training method may have a positive effect on young football players.

3-The emergence of development in the motor abilities of young football players

Keywords: Intermittent training, motor abilities, young players

1-التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

شهدت الحياة بصورة عامة تطورا هائلا وفي مختلف المجالات وعلى كافة الاصعدة وفي الوقت ذاته لا يخفى على أهل الخبرة والملمين بتاريخ الرياضة على مدى الأثير الإيجابي الذي أحدثته الوسائل الجديدة في مساعدة العاملين في العملية التعليمية و التدريبية على تغيير انماط وطرق التدريب والاعتماد على وسائل علمية حديثة ومبرمجة وأسهم هذا في أحرار التقدم الذي تشهده كثير من المسابقات الرياضية خلال السنوات الماضية وجاء هذا التطور نتيجة جهد الباحثين والمختصين واتباع الاساليب والصيغ العلمية الحديثة من أجل الوصول إلى مستويات عليا ، ومن بين هذه الالعب كرة القدم حيث دأب الباحثون والمختصون إلى زيادة ذلك التطور من خلال رفع مستوى الالعب من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية مما انعكس ذلك في تطوير اساليب اللعب والخطط وكذلك القوانين التي اسهمت في اعطاء جمالية في الأداء وزيادة حماس الجمهور واتساع شعبيتها في جميع دول العالم .

أن تنمية وتطوير القدرات الحركية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وعليه نتيجة هذا التميز نجد أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بالرشاقة والتوافق والمرونة الحركية والدقة لحركات المنافس وخصوصا الالعب الذي يمتلك الكرة لأن أي خلل في الدقة أو فقدان التركيز في متابعة جوانب اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة جهد أكثر وفشل خطة اللعب إضافة إلى عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد.

ويعد الأداء المهاري واحداً من العوامل المهمة للوصول إلى المستويات العليا، إذ أن الاداء المهاري الذي يتسم بالشمولية يضمن توفير للطاقة المبذولة أثناء الاداء الحركي والذي سيقوم بدوره إلى تأخير في ظهور حالة التعب الذي يعد أحد اسباب عدم تحقيق المستوى المطلوب وعادة ما يؤدي إلى الخسارة.

ونظرا لأهمية القدرات الحركية في تدريب كرة القدم للناشئين في تطوير مستواهم في الجانب المهاري لذلك قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي لتطوير لقدرات الحركية وتأثيرها على المهارات الأساسية بكرة القدم لتكون وسيلة جيدة يستفاد منها المدربين في تدريب كرة القدم لتحقيق نتائج مبهرة .

ان القدرات الحركية ضرورية لأداء المباراة وتعتمد على كفاءة الالعب لأداء المهارات الأساسية وتوظيف تلك المهارات في العمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء بكرة القدم وتتنوع ما بين الجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الركض والتوقف واختلاف هذ لأداء من مباراة لأخرى ومن منافس لأخر فضلاً عن مركز الالعب ضمن صفوف الفريق الذي يلقي على عاتقه أعباء ذهنية معينة تحتاج إلى الاهتمام المتزايد بكفاءة الجهاز العصبي المسؤول عن استقبال المعلومات للقيام بالواجبات المطلوبة حسب مواقف اللعب المختلفة وفي تنوع طبيعة الأداء في كرة القدم .

حيث الأداء في هذه اللعبة يخضع لمواقف حركية متغيرة حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطه بحركات المنافس ومواقفه ، وأن المتطلبات الحركية للأداء في مباريات كرة القدم وتعتمد على مجموعة عوامل منها معدل زمن اللعب وسرعة اللعب طبيعا يختلف من مباراة لأخرى تبعاً لمستوى

المنافس وأيضا ظروف المنافسة، بالإضافة لمراكز اللعب الذي يشغله كل لاعب حيث يتحتم عليه تطوير لبعض القدرات الحركية.

2-1 مشكلة البحث:

ان الأداء في كرة القدم يرتبط بمتغيرات اللعب المختلفة والتي تتطلب قدرات حركية مناسبة تبعا لاختلاف معدل اللعب و الجهد المبذول خلال الوحدة التدريبية والمباريات، إن كل ذلك يعتمد على متطلبات اللاعب الحركية حيث أن اللاعب الذي يمتلك قدرات حركية جيدة كان أدائه افضل لأطول فترة ممكنة .

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدرباً لهذه اللعبة لاحظا عدم اهتمام البعض من المدربين بالقدرات الحركية في تدريب فرقهم وكذلك عدم وجود برنامج تدريبي مقنن يعتمد عليه في التدريبات في تنمية القدرات الحركية، بل البعض منها كان يتسم بالعشوائية غير متقنة علمياً، لذلك نشاهد انخفاض في أداء اللاعبين وصعوبة تنفيذ الواجبات المطلوبة خلال الوحدة التدريبية أو المباريات ، لذلك قام الباحثان بأعداد برنامج تدريبي لتطوير القدرات الحركية وتأثيرها على المهارات الأساسية لكرة القدم وصولاً إلى المستوى المثالي لتحقيق افضل نتائج .

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.
- 2- معرفة تأثير اسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

4-1 فرض البحث:

- للبرنامج التدريبي (اسلوب التدريب المتقاطع) تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية لناشئي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون تحت 17 سنة في نادي الهاشمية بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة (2022/9/5 إلى 2023/5/1)
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الهاشمية الرياضي/ بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية واستخدام القياس القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد المجتمع (اللاعبين الناشئين بإعمار أقل من 17 سنة) في نادي الهاشمية الرياضي بكرة القدم للموسم (2022-2023) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (20) لاعباً وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة.

3-2 إجراءات تجانس وتكافؤ العينة

1-3-2 تجانس العينة

أن من الأمور المهمة التي يتبعها الباحثان هو ضبط متغيرات وارجاع الفروق إلى العمل التجريبي، ولغرض التحقق من التجانس للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) لأفراد عينة البحث بالرغم من اختيار العينة واختبارها هي من مرحلة نفس المرحلة العمرية وتم منع كافة التأثيرات الأخرى التي ربما تؤثر على النتائج من خلال الفروق الفردية بين أفراد العينة ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المتمثلة (الوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء) للمتغيرات (الوزن، الطول، العمر التدريبي، العمل الزمني) لمعرفة التجانس بين افراد عينة البحث كما في الجدول رقم (2) جدول (2) يبين التجانس بين افراد العينة

ت	المتغيرات	س	ع	المنوال	معامل الالتواء
1	الوزن	67.20	4.26	64	0.75
2	الطول	170	3.41	167	0.88
3	العمر التدريبي	4.10	1.03	4	0.08
4	العمر الزمني	15,3	1,08	15	0.28

يبين جدول (2) قيم معامل الالتواء للمتغيرات الوزن، الطول، العمر التدريبي، العمر الزمني جاءت أقل (1) حيث يدل على تجانس افراد العينة .

2-3-2 تكافؤ العينة

لا بد أن تكون المجموعتان (التجريبية والضابطة) متكافئتين في المتغيرات (قيد الدراسة) وقبل البدء بالبرنامج لجأ الباحثان إلى تحقيق التكافؤ بين المجموعة الأولى والثانية.
وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعة التجريبية والضابطة)، كما موضح في الجدول (3).

جدول (3) يوضح تكافؤ افراد عينة البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الدوائر المرقمة (ثا)	1.18	13.54	0.81	13.11	1.41	غير معنوي
2	الوقوف على مشط القدم(ثا)	0.59	10.44	0.71	9.74	1.18	غير معنوي
3	الركض الزكزاك (ثا)	1.34	9.43	1.79	9.89	1.21	غير معنوي
4	لمس المستطيلات المربعة لمدة 30ثا	2.44	22.33	2.52	21.12	1.39	غير معنوي

قيم (t) الجدولية (2.04) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2-4-1 الوسائل البحثية:

* الملاحظة العلمية * الاختبارات المستخدمة * المصادر العربية والاجنبية

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

* ملعب كرة القدم * كرات عدد (20) * حائط مستوي * شريط قياسي طوله (10) م * ساعة توقيت عدد (4) الكترونية نوع (Hobart) المائبة الصنع * ميزان طبي لقياس الوزن * شريط لاصق طوله (10) م * صافرة عدد (4) * حاسبة يدوية

5-2 إجراءات البحث :**1-5-2 تحديد متغيرات البحث**

من خلال خبرة الباحثان التدريبيية والميدانية وجد ان هذه المتغيرات مهمة للاعبين كرة القدم وقد تم اختيارها لأهميتها وتم اجراء القياسات حولها .

1- التوافق

2- التوازن

3- الرشاقة

4- المرونة الحركية

2-5-2 اختبارات متغيرات البحث

1- الدوائر المرقمة

2- الوقوف على مشط القدم

3- الركض الزكزاك

4- لمس المستطيلات الأربعة

(محمد صبحي حسانين : 2001، 415)

(علي سلوم الحكيم : 2004، 138)

(علي سلوم الفرطوسي واخرون : 2015، 291)

(محمد صبحي حسانين : 2001، 269)

6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء هذه التجربة على (10) لاعبين من منتدى شباب الهاشمية لفئة الناشئين واجريت التجربة في تمام الساعة العاشرة صباحاً الموافق 2022/9/15 في قاعة ملعب نادي الهاشمية الرياضي في محافظة بابل لاختبارات القدرات الحركية وبعد مرور (6) أيام تم اعادة التجربة بتاريخ 21 / 9 / 2022 على نفس أفراد العينة وكان الهدف منها:

1- كفاءة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

2- ملائمة الاختبارات للعبة المختارة.

3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته.

4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة المختارة.

7-2 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق ، وثبات ، وموضوعية عالية ومعتمده من

قبل اغلب الباحثين ومن مصادر سابقة .

8-2 التجربة الميدانية

1-8-2 الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 2022/9/30

2-8-2 التجربة الرئيسية : المدة من 2022/10/1 الى 2022/12/30

2-8-3 الاختبارات البعيدة : أجريت بتاريخ 2022/12/31

2-9 منهج البحث باستخدام التدريب المتقاطع :

تم اعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع للاعبين الناشئين في نادي الهاشمية الرياضي بكرة القدم وهذه التدريبات للمجموعة التجريبية فقط، تم البدء في تطبيق البرنامج(2022/10/1) واستمر لغاية (2022/12/30) طبق لمدة ثلاثة أشهر (12 أسبوع) وبواقع وحدتين في الأسبوع حيث بلغ العدد الكلي للوحدات (24) وحدة وكان موعد الوحدة الساعة الرابعة مساء حيث تبدأ الوحدة بالأحماء ويستغرق (10) دقائق ، حيث راعى الباحثان أن التدريبات رتبت حسب صعوبة الأداء والتدرج في التمارين الأسهل ثم الاصعب من تمارين القفز بشكل افقي ثم القفز عبر ارتفاعات الصناديق والشواخص ، والتدرج بأوزان مختلفة للكرات الطبية وحسب قابلية افراد العينة ، ثم اعطيت التمرينات بمدة زمنية قدرها (35 دقيقة) وكانت تعطى بعد الاحماء مباشرة وكانت الوحدة التدريبية تستغرق زمن قدره (90 دقيقة) للمجموعة التدريبية والضابطة أما بالنسبة للمجموعة الضابطة ، مدة التمرينات أيضاً (35 دقيقة) واستخدمت التمارين المعدة من قبل المدرب (البرنامج الاعتيادي).

2-10 الوسائل الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- المنوال .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- الارتباط البسيط
- 6- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- 7- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة الضابطة .

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الدوائر المرقمة (ثا)	1.18	13.54	1.42	12.22	3.55	معنوي
2	الوقوف على مشط القدم(ثا)	0.59	10.44	0.71	11.66	3.20	معنوي
3	الركض الزكزاك (ثا)	1.34	9.43	1.11	8.29	3.23	معنوي
4	لمس المستطيلات المربعة لمدة 30ثا	2.44	22.33	2.15	24.65	4.44	معنوي

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات للقدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم وللاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجد أنها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المتناظرة) ومنه كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية بلغت ((2.26)) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) اذن هنالك فروقاً معنوي لكافة الاختبارات للقدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	ت
		ع	س	ع	س		
معنوي	4014	1.41	10.35	0.84	13.11	الدوائر المرقمة (ثا)	1
معنوي	2.84	0.59	13.11	0.71	9.74	الوقوف على مشط القدم(ثا)	2
معنوي	3.52	0.89	8.04	1.79	9.89	الركض الزكزاك (ثا)	3
معنوي	3.93	2.61	27.51	2.52	21.12	لمس المستطيلات المربعة لمدة 30ثا	4

من خلال الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات للقدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم وللختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجد انها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المتناظرة ومنه كانت القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بلغت ((2.26)) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) اذن هنالك فروقاً معنوي لكافة الاختبارات للقدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

جدول (6) يبين الاوساط المسببة والانحرافات المعيارية ومنحني (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
		ع	س	ع	س		
معنوي	4.82	1.39	10.33	1.42	12.22	الدوائر المرقمة (ثا)	1
معنوي	4.27	0.59	13.11	0.71	11.66	الوقوف على مشط القدم(ثا)	2
معنوي	3.93	0.89	8.04	1.11	8.29	الركض الزكزاك (ثا)	3
معنوي	4.69	2.61	27.51	2.15	24.65	لمس المستطيلات المربعة لمدة 30ثا	4

من خلال الجدول (6) الذي يبين الاختبارات للقدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن خلال ملاحظة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات نجد انها مختلفة وهناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمعرفة هذا الاختلاف (الفروق) استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة) ومنه كانت القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية بلغت ((2.10)) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) عليه هنالك فروقاً معنوي لكافة الاختبارات للقدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج

3-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

من خلال مراجعة الجدول (4) و(5) وجدنا هنالك تطور في نتائج الاختبارات (قيد البحث) للمجموعتين (الضابطة ، والتجريبية)، ويرجع السبب الى استمرارهما في التدريب وانتظامهم فيه وهذا ساعد على تطور القدرات الحركية ولكن كان التطور اكبر في المجموعة التجريبية وهذا بسبب اسلوب التدريب (المتقاطع)، وتم توجيهه نحو تحسين عمل أجهزة الجسم وأعضاءه وأنظمتها وزيادة الامكانيات الوظيفية لمتطلبات لعبة كرة القدم ومناستها، وحدد اسلوب اتجاه التدريبي بشكل منظم ودقيق ، أن اسلوب التدريب (المتقاطع في الوحدات التدريبية) للمجموعة التجريبية قد أثر ايجابياً على متغيرات البحث للاعبين الناشئين بكرة القدم وهذا ما أشار اليه يوربينا وآخرون (Urbina & etal, 2013) ((التدريب المتقاطع يؤدي بشكل مباشر الى الارتقاء بالقدرات اللاوكسجينية والاكسجينية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي قاموا بها ان هنالك تحسناً في القدرة اللاوكسجينية والسعة الاوكسجينية لدى لاعبي التدريب المتقاطع)) .

وكان دور هذا الاسلوب التدريبي (المتقاطع) كبير جداً في تحسن مستوى أداء اللاعبين من خلال اكتساب اللياقة البدنية وتطويرها من خلال اتباع هذا الأسلوب التدريبي المناسب لمستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية، لرفع كفاءة أجهزة واعضاء الجسم الوظيفية وعملها بشكل لافت للنظر، وتم تخفيف من عملية الاعداد التكيف الوظيفي لمتطلبات اللياقة البدنية وأكد هذا بارتريج وآخرون (Partridge & etal., 2014) . ((إلى أن التدريب المتقاطع له أهمية كبيرة على النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية من خلال التدريب الجماعي والتنافس في تمارين هذا النوع من الأسلوب الممتعة ، والنظرية التي يرتكز عليها هذا الأسلوب هي انه يهتم بجوانب مهمة وهي السلامة والكفاءة في برامج اللياقة البدنية والفعالية))

3-4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات البحث

ان الجدول (6) يوضح لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة مضمونة بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في متغيرات البحث، ولحساب المجموعة التجريبية التي استعملت التدريب المتقاطع (الوحدات التدريبية ذات الأسلوب المتقاطع) ، وذلك لامتلاكها خاصية مميزة جداً ويرجع السبب في ذلك إلى التأثير الايجابي لهذا الاسلوب أما الاسلوب الذي نفذ على المجموعة (الضابطة) التي استعملت اسلوب التدريب التقليدي المتبع من قبل المدرب

أما الأسلوب الذي استخدم في المجموعة التجريبية فإنه يزيد من الدافعية وابعاد الملل عنهم واقبالهم على تنفيذ البرنامج بانديفاع ورغبة وبروح معنوية جيدة ، وذلك بسبب تنوع المحتويات وتعدد الاهداف فضلا عن ضمان أكثر لمبدأ السلامة والامان وابعاد الخوف من حدوث حمل بدني زائد وذلك لملائمة التدريب مع امكانيات اللاعبين البدنية وقدراتهم الوظيفية من حيث التنوع في طبيعة العمل العضلي ومراعاة الجهود المبذولة من اللاعبين في البرنامج التدريبي ، لأن الجهد يتوزع على مجموعات عضلية أكثر فيما كان الجهد للمجموعة الضابطة منصب في مجموعة عضلية معينة في كل وحدة تدريبية وهذا ما توصل إليه سميث وآخرون (Smith & etal.,2013) ((ان التدريب المتقاطع يتميز بانه يضم ثلاثة أمور هامة هي الأمان ، الكفاءة ، الفاعلية ، وهذا ما زاد فاعليته وتأثيره على الجسم ، حيث ان التطور حصل بشكل تدريجيا حتى يصل الى مرحلة يصبح المتدرب على مستوى عالي من اللياقة البدنية ، حيث في البداية يؤمن بالقوة والطاقة الكامنة في داخله ، ولدية القدرة على إخراجها ويبدأ بالتدرج في تدريباته ويعتمد على تكرار الحركة الى ان يستوعبها الجسم ، والجدير ذكره ان هذا الأسلوب من التدريب يمتاز بالعمل الجماعي خلال فريق كامل ، مما يزيد الدافعية و روح التحدي والإصرار ، ولا يقتصر التحدي مع زملاءه فقط بل يتعدى الى التحدي مع الذات ، وهذا ما يدفع المتدرب الى بذل اقصى جهد ممكن .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- أفضلية للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم باستخدام التدريب المتقاطع وكافة الاختبارات.
- 2- أن استخدام أي أسلوب من أساليب التدريب قد يؤثر بشكل ايجابي على الحالة للاعبين الناشئين بكرة القدم .
- 3- ظهور تطور في القدرات الحركية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

4-2 التوصيات

- 1- تعميم النتائج على مدربي الاندية الرياضية للعبة كرة القدم .
- 2- ضرورة اجراء المزيد من البحوث من خلال استعمال اساليب أخرى تدريبية على فئات عمرية أخرى.
- 3- يمكن الاعتماد على المؤشرات الحركية واختباراتها للتقويم وتقنين احمال التدريب .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،جامعة القادسية، الطيف للطباعة ،2004 .
- علي سموم الفرطوسي وآخرون :القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، مطبعة المهيمن ، بغداد ، 2015 .
- محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ،ج1، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ،2001.

المصادر الأجنبية

- Urbina Stacie, Sara Hayward .(2013).Human Performance, University of Mary Hardin , Journal of in ternational society of sports nutrition , college street 10 dec ,p 28, Usa
- Partridge ,JA ,Knapp ,BA, and Massengale, BD.(2014) An investigation of motivational variables in Cross Fit facilities. J Strength Cond Res 28(6)
- Smith, MM, Sommer ,AJ Starkoff, BE, and Devor, ST ,(2013).Cross fit-high - intensity Power tainingimproves maximal aerobic fitness and body composition. JStrength Cond Res 27(11):3159-3172.