

تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين

استاذ مساعد دكتور/ عدي عادل يوسف دراغمة

محاضر في كلية علوم الرياضة - الجامعة العربية الامريكية (فلسطين)

١/١ المقدمة ومشكلة البحث:

إن المدربين الرياضيين واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، فالتطور الكبير الذي حدث في طرق التدريب الحديثة هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين، وإذا نظرنا إلي جميع الفعاليات الرياضية فنلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة، سواء للطرف العلوي أو للطرف السفلي أو كليهما معا.

ويشير "احمد لظفي" (٢٠٠٢م) إلي أن تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة يأتي لتطور علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد حظيت مسابقات الميدان والمضمار بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك علي المستوى العالمي إلا أن الأرقام المصرية في سباقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية حيث أن مسابقات الوثب تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التي تأثرت بهذا التطور علي المستوى العالمي والاولمبي (٢: ٢).

ويري محمد حسن (٢٠٠٢) إلي ان التدريب المتقاطع يمثل احد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي وهو يعتبر بمثابة الشكل التنظيمي الذي يتضمن استخدام أنشطة ورياضات مختلفة وكذلك طرق وأساليب ووسائل التدريب وما يناسبها من إمكانات مادية متوافرة، والتي يمكن توظيفها أثناء التدريب بما يتوافق مع إمكانات وقدرات اللاعبين، حيث يساهم التدريب المتقاطع في تنمية القدرات البدنية والمتمثلة في العمل الهوائي والعمل اللاهوائي والتحمل العضلي والقوة والقدرة والرشاقة والمرونة، كما يعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضي بالإضافة إلى تطوير الجانب النفسي للرياضي (١٧: ٤).

ويؤكد زكي حسن (٢٠٠٤)، أن التدريب المتقاطع عباره عن برامج تدريب تشمل مزيج من الأنشطة المتباينة يؤدي كل منها في فتره محددة وهي الأنشطة ذات طبيعة مختلفة هوائية ولا هوائية وينصح المدربين عند تخطيط برامج التدريب المتقاطع بضرورة مراعاة التدريب السليم للأنشطة اعتمادا

على توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء وعلي ذلك يري إمكانية استخدام أنشطه مختلفة في وحدة تدريبية واحده أو توزيعها على وحدات تدريبية متتالية (١١ : ٣٣٦).

ويتفق كل من **فيتزجيرالد Fitzgerald (٢٠٠٤م)** و **بريسلين Brislin (١٩٩٨م)** و **لوي Loy et al (١٩٩٢م)**، على أن التدريب المتقاطع يقصد به التنوع في استخدام التقنيات الحديثة من الأدوات والأجهزة وأنشطة وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي الذي يتمثل في تحسين الأداء واكتساب خبرات فنية وتنمية القدرات البدنية الخاصة ويعتبر التدريب المتقاطع أداة للقوة الكامنة للتدريب والذي يساعد المتسابقين على الوصول إلى قمة المنافسة في رياضتهم التخصصية ولذلك استخدمه العديد من المتسابقين ذوى المستوى العالى والأولمبي والمحترفين لتحسين أدائهم في النشاط الرياضي التخصصي. (٣٤ : ٣) (٣٠ : ١٨) (٣١ : ٥١٢).

ويذكر **براد ولكر Brad Walker (٢٠٠٧م)** ، أن التدريب المتقاطع هو استخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية، لتوفير استراحة من تأثيرات التدريب في رياضة التخصص الأمر الذي يتيح للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة استراحة قصيرة، وهذه التدريبات تستهدف العضلات من زاوية مختلفة والعمل على تحقيق التوازن العضلي للرياضي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادة مع المحافظة على المستوى (٢٩ : ٢٨).

ومن سائل التدريب المتقاطع (التدريب بالأنقال والتدريب البليومتري والبالستي)، و من أساليب التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء هي برامج الأتقال من أكثر الطرق المستخدمة لتنمية القدرة العضلية والسرعة (٤ : ٢١).

ويشير **جيرمن Jermyn (٢٠٠١م)** إلى وجود خمسة أسباب رئيسية لاستخدام التدريب المتقاطع وهي:

١- أن إدماج التدريب المتقاطع في التدريب اليومي سوف يزيد من القوة العامة والتوازن العضلي وأن العديد من أنشطة التدريب المتقاطع (صعود الدرج والجري في الماء وتدريبات الأتقال) سوف يساعد على بناء عضلات الرجلين وهذه القوة المتزايدة سوف تساعد على تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرقمي مع وجود مجموعات عضلية أقوى وبالإضافة إلى زيادة القوة العضلية للأرجل فإن التدريب المتقاطع سوف يساعد على تحقيق توازن عضلي أكبر.

٢- أن إدماج التدريب المتقاطع في برنامج الجري اليومي سوف يزيد من الحجم الكلى للتدريبات الهوائية (الأيروبيكس) مما يحسن من كفاءة الجهاز الدوري والتدريب المتقاطع سوف يرفع معدلات ضربات القلب تمام مثل الجري والذي يفيد في جعل القلب أكبر وأقوى مما يساعد

على نقل أكسجين أكثر إلى العضلات لتحسين قدره الجسم في التغلب على حامض اللاكتيك أثناء العمل العضلي الشديد. (١٢٨ : ٣١)

ويشير **عبد الرحمن مدني (٢٠١٨م)**، إن المستويات العالمية تختلف نتيجة للتدريب الرياضي وفق ضوابط لمتغيرات حمل التدريب الرياضي وذلك بهدف الوصول بقدرات المتسابق إلى الأداء العالي أثناء المنافسات الرياضية التي تعتبر المعيار النهائي للإعداد الناجح للمتسابق ولذا فإن المدربين يحاولون دائما اختيار الطرق والأساليب المثلى لإعداد المتسابق حتي يستطيع تحقيق نتائج رياضية عالية وذلك عن طريق البحث والتقيب عن الأسلوب الذي يحقق أكبر تحسن (١٣ : ٣)

ويسعى العاملون في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة إلي تحقيق مستوي عالي من الإنجاز في مستوي الأداء الحركي، ويتم ذلك خلال مجموعة من التغيرات البدنية والحركية التي تعمل في مجموعها علي المساهمة في رفع هذا المستوي من الإنجاز، ويعتبر التوافق الحركي أحد هذه المتغيرات والذي يعتمد علي مجموعة من القدرات التوافقية والتي يصفها كلاً من **"يوهانس ريه Yohanse Reah" (١٩٩٥)**، **محمد لظفي (٢٠٠٦م)** بأنها شروط حركية للإنجاز الرياضي تعمل على تمكين الفرد الرياضي في مختلف انواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي (٢٧ : ٥) (٤٥ : ٢٠).

كما تذكر **"إيناس عبداللطيف" (٢٠٠٩م)** بأن القدرات التوافقية هي الأساس الأول الذي تبنى عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وادائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون حدوث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهمية في استمرار الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا (٥ : ٧).

وتشير **"وفاء عبد الحفيظ" (٢٠٠٥م)** إلي أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الاختبارات الحركية التي ترتبط بمكونات القدرات التوافقية، ويتحدد ذلك التقييم غالبا بعامل الزمن أو الدقة (٢٦ : ٤٢).
وتشير **"هبة عبدالعظيم" (٢٠٠٥م)** علي أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي التي تتمثل في المواصفات البدنية والواجبات الفنية، كما ترتبط بالقدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة. (٢٥ : ٢٩)

ويتفق كل من ستاروستا (Starosta 2000)، ستانيسلوا وهنريك (Stanislaw & Henrk 2005)، اجنسكا جادك (Agnienszka Jadach 2005)، علي ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوي عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوي متطور من الأداء المهاري (٣٧ : ١٠٣)، (٣٦ : ١٨٧)، (٢٨ : ١٥٠).

كما يشير "حسن ابو عبده" (٢٠٠٣م) ان المهارات الاساسية يلعب دورا كبير في كره القدم الحديثة تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيرا مباشرا في عمله اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الي ارباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة علي مجريات اللعب خلال المباريات المنافسات ومحاوله اتقانها وتثبيتها حتي يمكن تحقيق اعلي المستويات. (٨: ٦٧)

ويري كلا من "محمد كشك، أمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) بأن التمرير والسيطرة تعد من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخطئية المتنوعة بها فقد أصبح لزاما علي جميع اللاعبين أداء متطلبات مهاريه متزايدة الصعوبة طبقا للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة، حيث تمتلئ بالمواقف التي تحتم علي اللاعبين ضرورة اجادة التمرير بأشكاله وأنواعه المختلفة، للتخلص من الضغط الايجابي للمنافس. (١٩: ٥٩)

وباطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وعلي حد علمه وجد ان هناك بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة تأثير التدريب المتقاطع على العديد من المتغيرات في الأنشطة المختلفة كدراسة كريم أشرف (٢٠٢١م) (١٦)، ودراسة "حمدي محب" (٢٠١٨م) (١٠)، ودراسة عبد المؤمن عويس (٢٠١٦م) (١٤)، ودراسة أبو المكارم عبيد (٢٠٠٨م) (١)، ودراسة "جون كرونين وآخرون" John Cronin (٢٠٠٨م) (٣٢)، ودراسة "إيهاب راضي" (٢٠٠٧م) (٦)، ودراسة "مها الهجرسي" (٢٠٠٧م) (٢٢)، ودراسة حمدي يحي (٢٠٠٦م) (٩)، ودراسة "ماك إيفوي ونيوتن" Mcevoy&Neuten (١٩٩٨م) (٣٥).

ومن خلال العرض السابق فقد تبين للباحث قله وندرته الدراسات العلمية في مجال كره القدم التي اهتمت بالناشئين، على هذه المرحلة السنية مرتبطا بتطبيق التدريب المتقاطع ومعرفة أثره علي القدرات التوافقية ومستوي أداء التمرير المتنوع، كما إن بعض الدراسات قد اتخذت اتجاها مغايراً على حد علم الباحث ولم تتجه أيا منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية، مما دفع اهتمام الباحث الي اجراء هذا الدراسة كمحاولة للتعرف علي (التدريب المتقاطع على بعض القدرات التوافقية ومستوي أداء التمرير المتنوع لناشئي كره القدم بدولة فلسطين).

٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع لناشئي كره القدم بدولة فلسطين ومعرفة أثره علي:

١/٢/١ بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كره القدم بدولة فلسطين.

٢/٢/١ مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كره القدم بدولة فلسطين.

٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٤/١ أهمية البحث:**١/٤/١ الأهمية العلمية للبحث:**

١/١/٤/١ يعطي البحث إضافة علمية في مجال الألعاب الجماعية عامة وكرة القدم خاصة.

٢/١/٤/١ يوضح الفوائد التدريبية التي تعود علي اللاعبين من خلال استخدام التدريب المتقاطع.

٣/١/٤/١ يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة.

٢/٤/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

١/٢/٤/١ إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي علي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.

٢/٢/٤/١ استفادة العاملين في مجال تدريب الألعاب الجماعية من التدريب المتقاطع في برامجهم التدريبية.

٣/٢/٤/١ إلقاء الضوء علي التدريب المتقاطع وتأثيره علي:

١/٣/٢/٤/١ تحسين القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين.

٢/٣/٢/٤/١ تحسين مستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين.

٥/١ مصطلحات البحث:**التدريب المتقاطع :**

هو استخدام أي رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي مختلف عن الذي يستخدمه اللاعب في تخصصه وذلك للمساعدة لتطوير الأداء في النشاط أو الرياضة التخصصية. (تعريف إجرائي)

٢/٥/١ القدرات التوافقية:

هي عبارة عن قدرات لا تظهر بصورة منفردة بل ترتبط دائما بغيرها من القدرات البدنية المختلفة والمرتبطة بنوعية ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفني (٢٤ : ١٢).

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

١/٢/٣ مجتمع البحث: يتكون المجتمع الكلي للبحث من لاعبي اكايمييات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم، والتي تتراوح اعمارهم ما بين (١٨ : ٢٠) سنة والبالغ عددهم (٢٥) لاعب.

٢/٢/٣ عينه البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اكايمييات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم واشتملت العينة على (١٠) متسابقين كعينة أساسية، و(٥) متسابقين للدراسة الاستطلاعية.

٣/٣ توصيف العينة:

١/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨.٩٠	٠.٨٨	٠.٢٢	١.٧٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٥.٤٠	٢.٨٤	٠.٩٥	٠.٢٥	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٠.٦٠	٢.١٧	٠.٣٣-	١.١٥-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٠٠	٠.٨٢	٠.٠٠	١.٣٩-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح= ٢.٦٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٣ : ٠.٩٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٧٣ : ٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

٢/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في القدرات التوافقية (قيد البحث):

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في مستوى القدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	اختبار القدرة علي الربط الحركي	مسافة	١١.٥٠	٠.٥٧	٠.٠٤	٠.٥٤-	غير دال
٢	اختبار القدرة علي الايقاع الحركي	درجة	٢.٦٠	٠.٥٢	١.٠٤-	١.٢٢-	غير دال
٣	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب	درجة	٣٢.٦٠	١.٩٠	٠.٠٠	٠.٩١-	غير دال
٤	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	درجة	٨.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٣-	٠.٢٨-	غير دال
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٦٧.٣٠	٢.٢١	٠.٠٩-	٠.٨٥-	غير دال
٦	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي	ثانية	٦.١٥	٠.٣٦	٠.١٧-	٠.٢٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري التفطح= ٢.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٠٤ : ٠.٠٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٢.٥ : ١.٢٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث.

٣/٣/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات المهارية (قيد البحث):

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في مستوى أداء التمرير المتنوع للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المستوى الرقمي	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	دقه التمرير	عدد	٨.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٣-	٠.٢٨-	غير دال
٢	ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافه	متر	١٦.٧٠	١.٣٤	٠.٧٧	٠.٨١-	غير دال
٣	تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	٣.٦٢	٠.١٦	٠.٧٦-	٠.٣٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري التفطح= ٢.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٧٦ : ٠.٧٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٨١ : ٠.٣٢)

وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى أداء التمرير المتنوع للعينة قيد البحث.

٤/٣ أسباب اختيار العينة:

- انتظام جميع اللاعبين في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- توافر الأدوات والأجهزة.
- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب.
- توافر مكان جيد لتطبيق إجراءات البحث.

٥/٣ مجالات البحث

- ١/٥/٣ المجال البشري: لاعبي اكايمييات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم.
- ٢/٥/٣ المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بملاعب اكايمييات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم.
- ٣/٥/٣ المجال الزمني: تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي خلال الفترة من ١١/٣/٢٠٢٣م حتى ١٩/٥/٢٠٢٣م ولمدة ١٠ أسابيع.

٦/٣ وسائل جمع البيانات:

١/٦/٣ استمارات تسجيل البيانات

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين (الاسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في الاختبارات التوافقية.
- ٢/٦/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:
 - ١- ميزان طبي بالريستاميتير " Restameter " لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.
 - ٢- ساعات إيقاف " Stop Watch " لقياس الزمن مقدرًا بالثانية حتى (١/١٠٠ ثانية).
 - ٣- علامات ضابطة " أعلام، أقماع، قوائم، كرات طبية، طباشير، جير".
 - ٤- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات، مقاعد سويدي، حواجز للتدريب (مختلفة الارتفاعات).
 - ٥- مسطرة مدرجة، شريط قياس، أثقال حديدية.
 - ٦- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث). مرفق (١١)

المسح المرجعي

قام الباحث بعمل مسح شامل لكل الدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم علي حد علم الباحثين، ثم قام الباحث بعمل مسح شامل لكل ذلك للحصول على الآتي:

المسح المرجعي للصفات للقدرات التوافقية:

بعد اطلاع الباحث على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم توصل الى المتغيرات التوافقية الخاصة بناشئي كرة القدم وهي (القدرة علي الربط الحركي - القدرة علي الايقاع الحركي - القدرة علي بذل الجهد المناسب - القدرة علي تقدير الوضع - القدرة علي التوازن الحركي - القدرة علي التنظيم الحركي)

جدول (٤)**الاختبارات التوافقية المستخدمة و الغرض منها ووحدة القياس مرفق (٨)**

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار القدرة علي الربط الحركي	الربط الحركي	مسافة
٢	اختبار القدرة علي الايقاع الحركي	الايقاع الحركي	درجة
٣	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب	بذل الجهد المناسب	درجة
٤	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	تقدير الوضع	درجة
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	التوازن	درجة
٦	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي	التنظيم الحركي	ثانية

المسح المرجعي للمتغيرات المهارية:

بعد اطلاع الباحث على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم توصل الباحث الى الاختبارات المهارية الخاصة بمستوي أداء التمرير المتنوع للاعبين كرة القدم وهي (دقة التمرير - ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم - تمرير الكرة وهي في الهواء)

جدول (٥)**الاختبارات المهارية المستخدمة و الغرض منها ووحدة القياس مرفق (٩)**

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	دقة التمرير	قياس دقه التمرير	عدد
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم	قياس المسافة عن طريق ركل الكرة	متر
٣	تمرير الكرة وهي في الهواء	قياس المسافة عن طريق تمرير الكرة	متر

(٢١ : ١٥٥) (٢٣ : ١٥١)

٨/٣ الدراسة الاستطلاعية:**١/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٣/٠٢/٠٤م) وحتى (٢٠٢٣/٠٢/٠٧م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/١/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات التوافقية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدین أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

٢/١/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات التوافقية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

٢/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٣/٠٢/١١م) وحتى (٢٠٢٣/٠٢/١٨م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/٢/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات التوافقية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات التوافقية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

٣/٨/٢ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والتوافقية والمستوي الرقمي قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهما (٥) متسابقين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١ عام) والمجموعة الأخرى غير المميزة، ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات التوافقية والمهارية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٥) متسابقين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.

- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.

٣/٨/٣ المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

٣/٨/١ المعاملات العلمية للاختبارات التوافقية:

٣/٨/١/١ الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة وهم ناشئي ألعاب القوى والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٦)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن = ٢ = ٥)

م	الاختبارات التوافقية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	اختبار القدرة علي الربط الحركي	المميزة	٥	١١.٥٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٩.٨٢	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	اختبار القدرة علي الايقاع الحركي	المميزة	٥	٢.٨٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٧٩	دالة
		غير المميزة	٥	٢.١٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب	المميزة	٥	٣٢.٧٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٤	دالة
		غير المميزة	٥	٢٨.٢٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)	المميزة	٥	٨.٤٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٧	دالة
		غير المميزة	٥	٦.٣٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		

دالة	٢.٦١	٤٠.٠٠	٨.٠٠	٦٧.٣٨	٥	المميزة	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	٥
		١٥.٠٠	٣.٠٠	٦٣.٠٠	٥	غير المميزة		
دالة	٢.٦٢	١٥.٠٠	٣.٠٠	٦.٢٠	٥	المميزة	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي	٦
		٤٠.٠٠	٨.٠٠	٨.٦٦	٥	غير المميزة		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.96$

يتضح من الجدول السابق (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٧٩ : ٢.٦١) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.

الثبات ٢/٢/٣/٨/٣

ولحساب ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث (ن=٥)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٦	٠.٠٤	١١.٦٥	٠.٠٥	١١.٥٢	اختبار القدرة علي الربط الحركي
دال	٠.٩٣	٠.٥٥	٢.٩١	٠.٤٥	٢.٨٠	اختبار القدرة علي الإيقاع الحركي
دال	٠.٩١	١.١٠	٣٤.٨٠	١.٣٤	٣٢.٧٠	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب
دال	٠.٩١	٠.٥٥	٨.٦٠	٠.٥٥	٨.٤٠	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)
دال	٠.٩٤	٢.٣٥	٦٨.١٣	٢.٥٩	٦٧.٣٨	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي
دال	٠.٩٥	٠.٠١	٦.٠٥	٠.٠٢	٦.٢٠	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.811$

يتضح من الجدول السابق (٧) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٢/٣/٨/٣ المعاملات العلمية للمتغيرات للمهارة:

١/٢/٣/٨/٣ الصدق: استخدم الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٨)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٥)

الاختبارات المهارية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
دقه التمرير	المميزة	٥	٨.٤٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٧	دالة
	غير المميزة	٥	٦.٣٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافه	المميزة	٥	١٦.٧٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٢	دالة
	غير المميزة	٥	١٤.٨٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
تمرير الكرة وهي في الهواء	المميزة	٥	٣.٦٧	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
	غير المميزة	٥	٢.٨٨	٣.٠٠	١٥.٠٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المستوى الرقمي قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٢ : ٢.٦٧) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.

٢/٢/٣/٨/٣ الثبات: ولحساب ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٩) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المستوى الرقمي قيد البحث (ن = ٥)

المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دقه التمرير	٨.٤٠	٠.٥٥	٨.٦٠	٠.٥٥	٠.٩١	دال
ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافه	١٦.٧٨	٠.٦٥	١٥.٨٣	٠.٦٣	٠.٩٠	دال
تمرير الكرة وهي في الهواء	٣.٦٧	٠.٠٣	٣.٤١	٠.٠٥	٠.٩٥	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.811$.

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٥) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٤/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من (٢٠٢٣/٠٢/٢١م) وحتى (٢٠٢٣/٠٢/٢٦م) وذلك قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/٤/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تطبيق بعض أجزاء برامج البحث للتأكد من مدى ملائمتها لأفراد العينة قبل البدء في تنفيذ البحث.
- التأكد من الوحدات الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- مدى ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

٢/٤/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية ملائم مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني التدريبي.
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية المناسبة، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأي الخبراء لمكونات حمل التدريب الخاص التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع.
- تم التأكد من صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ وحدات التدريب.
- التأكد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم على أداء ما يطلب منهم.
- صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج.
- تحديد القدرات المناسبة لتطبيق كل برنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع.

- تم استبعاد التمرينات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التمرينات التي تؤدي إلى نفس الغرض.
- تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

٩/٣ البرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء البدني أو التوافقي أو المهاري للاعبين ولذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريب تبعاً لاستجابة الفرد وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة وكذلك استجاباتهم البدنية والوظيفية حتى يمكن وضع الشدة و الحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الفرد.

هدف البرنامج التدريبي المقترح

يستهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع :

- ١- تنمية بعض القدرات التوافقية لدي ناشئي كرة القدم بدولة فلسطين.
- ٢- تنمية مستوى أداء التمرير المتنوع لدي ناشئي كرة القدم بدولة فلسطين.

تحديد فترة تنفيذ البرنامج

قام الباحث باستخدام شدة تمرينات وفق الفروق الفردية للاعبين بتحديد أقصى قدرة للاعب لكل تمرين لكل لاعب من المجموعة التجريبية، لمدة (١٠) أسابيع وبعده (٣٠) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وسوف تكون زيادة الحمل التدريبي تدريجيه استنادا الي قدرة اللاعب القصوي وفترات الراحة تتناسب مع الجهد المبذول لاستعادة الاستشفاء بدرجة تساعد اللاعب لتكرار الاداء وسوف يكون التدريب بالشدة من ٧٥% إلي ٩٠% وتكرار من ٦ إلي ١٢ تكرار والمجموعات من ٣ إلي ٨ مجموعات.

جدول (١٠)

التوزيع الزمني للوحدات التدريبية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي المقترح
عدد اسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية	١٠ أسابيع
عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج	٣٠ وحدة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٣ وحدات
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق التدريب المتقاطع بالوحدة	٣٠ - ٣٥ ق
زمن تطبيق التدريب المتقاطع بالبرنامج	٩٠٠ - ١٠٥٠ ق

تحديد محتويات البرنامج التدريب المقترح

يحتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الإحماء العام والخاص للاعبى كرة القدم ومجموعة التدريبات المتقاطعة للاعبى كرة القدم والتدريبات الخاصة بالتهدئة بعد تنفيذ الوحدة التدريبية

١٠/٣ التجربة الاساسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (١١) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٠٣/١١م حتى ٢٠٢٣/٠٥/١٩م وذلك في اكايمييات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم في ايام التدريب قيد البحث.

١١/٣ القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٨م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٣/٠٣/٠٢م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:

أ- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن)

ب- اختبارات القدرات التوافقية:

- اختبار القدرة علي الربط الحركي
- اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب
- اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)
- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي
- اختبار القدرة علي الايقاع الحركي
- اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)
- اختبار القدرة علي التنظيم الحركي

ج- مستوي أداء التمرير المتنوع:

- دقة التمرير
- ركل الكره بالقدم لأبعد مسافه
- تمرير الكره وهي في الهواء

١٢/٣ القياسات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيه في الفترة من ٢٠٢٣/٠٥/٢٢م وحتى ٢٠٢٣/٠٥/٢٤م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

١٣/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبار (ت).
- نسبة التحسن المئوية.
- معامل الارتباط.
- مان-وتني

وقد ارتضا الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعيونة قيد البحث.

جدول (١١)

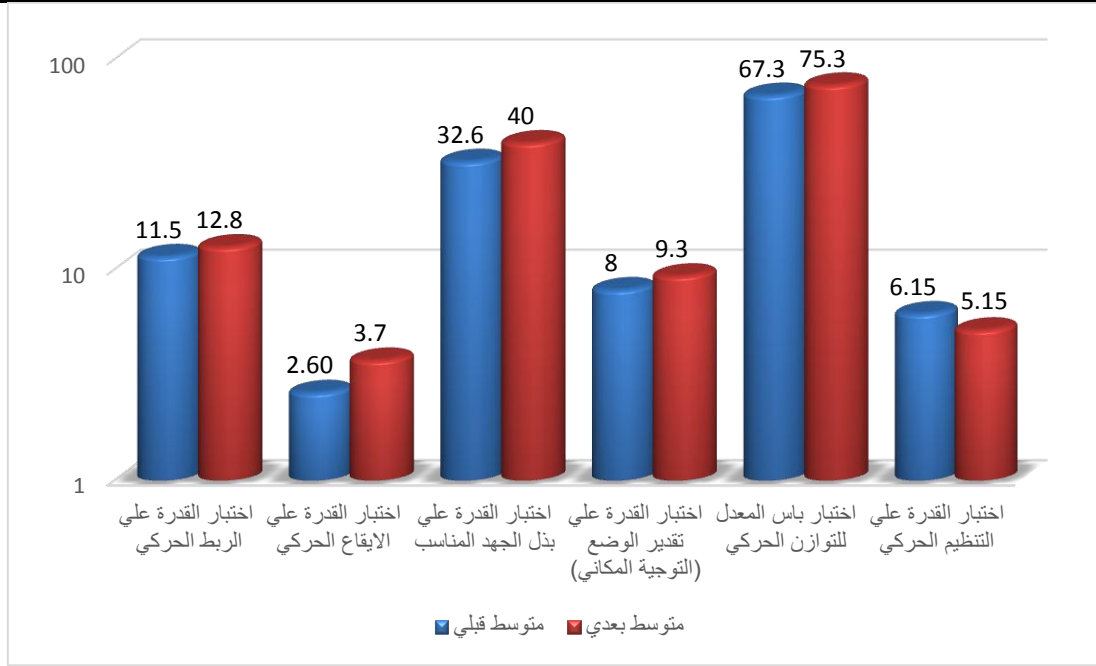
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث (ن=١٠)

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		ع	م	ع	م		
٦.٧١	١١.٣٠	٠.٠٦	١٢.٨٠	٠.٥٧	١١.٥٠	مسافة	اختبار القدرة علي الربط الحركي
٧.٥٨	٤٢.٣١	٠.٤٨	٣.٧٠	٠.٥٢	٢.٦٠	درجة	اختبار القدرة علي الايقاع الحركي
١٣.٦٦	٢٢.٧٠	١.٢٥	٤٠.٠٠	١.٩٠	٣٢.٦٠	درجة	اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب
٤.٣٣	١٦.٢٥	٠.٦٧	٩.٣٠	٠.٦٧	٨.٠٠	درجة	اختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني)
١٠.٣٣	١١.٨٩	٣.٢٠	٧٥.٣٠	٢.٢١	٦٧.٣٠	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي
٨.٦٨	١٩.٣٩	٠.٠٣	٥.١٥	٠.٣٦	٦.١٥	ثانية	اختبار القدرة علي التنظيم الحركي

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٣ : ١٣.٦٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وينسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١١.٣٠% : ٤٢.٣١%).



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

جدول (١٢)

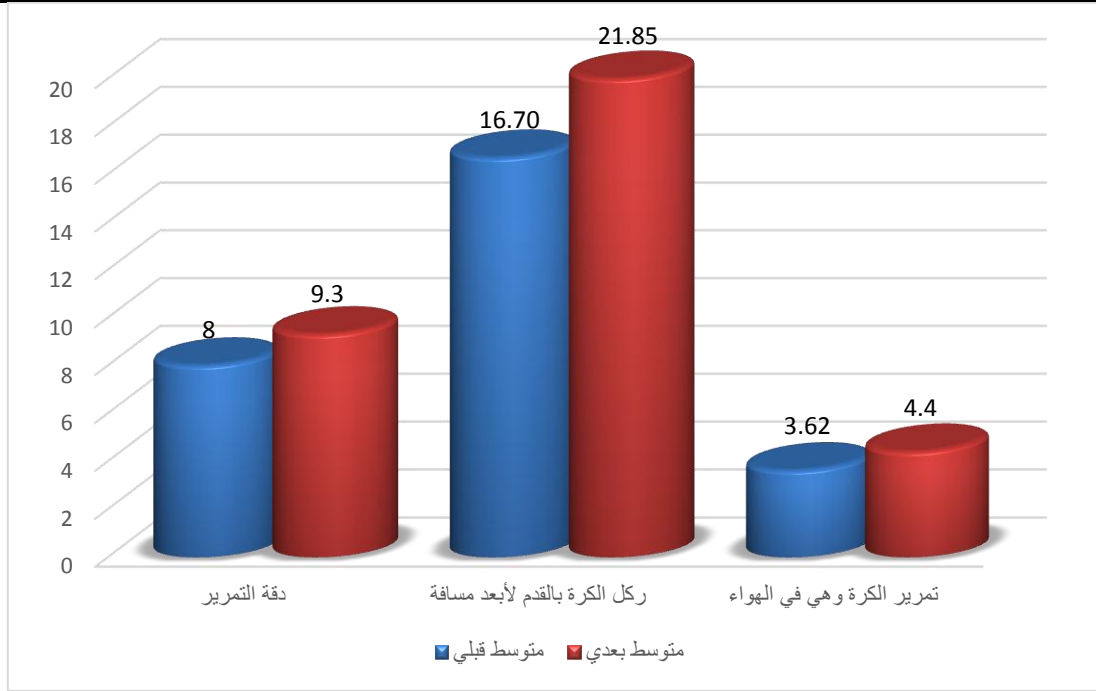
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوي أداء التمرير المتنوع قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
دقه التمرير	عدد	٠.٦٧	٩.٣٠	٠.٦٧	٨.٠٠	١٦.٢٥	٤.٣٣
ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافه	متر	٠.٧٠	٢١.٨٥	١.٣٤	١٦.٧٠	٣٠.٨٤	١٢.٩٥
تمرير الكرة وهي في الهواء	متر	٠.١٦	٤.٤٠	٠.٠٣	٣.٦٢	٢١.٥٨	١٥.٧٧

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء التمرير المتنوع قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٣ : ١٥.٧٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٦.٢٥% : ٣٠.٨٤%).



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوي الرقمي قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج

قام الباحث بمناقشة فروض البحث وفقاً لترتيبها.

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

يتضح من الجدول رقم (١١) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي الایقاع الحركي (٧,٥٨)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب (١٣,٦٦)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني) (٤,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار باس المعدل للتوازن الحركي (١٠,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي التنظيم الحركي (٨,٦٨)، وتلك القيم جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١١.٣٠% : ٤٢.٣١%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع قد احتوى على تمارين مقننة على أسس علمية ومراعى فيها مبدأ التدرج والاستمرارية، وتتميز باستخدام العديد من

الوسائل المساعدة التي يرى الباحث أنها من الوسائل اللازمة لتطوير مستوى القدرات التوافقية، كما أن البرنامج التدريبي احتوى على أحمال تدريبية متدرجة الزيادة متباينة الشدة مما كان له بالغ الأثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث.

وتتفق دراسات كلا من "فالديمير لياخ" Vladimir liakh (٢٠٠١م) (٣٨)، "محمد سيد عبدالرحيم" (٢٠٠٩م) (١٨)، "أشرف موسي" (٢٠٠٨م) (٣) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية القدرات التوافقية قد أثرت بالإيجاب على مستوى لاعبي كرة القدم لما لها من تأثير علي زيادة الترابط بين الأعضاء الحسية التي تؤثر عليها التدريبات المختارة والتي احتوي عليها البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع، وكذلك البرامج التدريبية التي استخدمها الباحثين في دراستهم السابقة. كما يرى الباحث أن انتظام اللاعبين في حضور الوحدات التدريبية المخصصة لتطوير القدرات التوافقية كان له أثر كبير في تحقيق هذه النتائج، حيث تشير "هبه عبدالعظيم" (٢٠٠٥م) (٢٥) إلي أن انتظام اللاعبين في التدريب دون انقطاع بالإضافة إلي قيام مدرب مؤهل بالعملية لتدريبية له الأثر الايجابي في تلك الفروق وكذلك نسب التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية.

ومن خلال العرض السابق يتضح أن التدريب المتقاطع أدى إلى تحسن القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

٢/٢/٤ مناقشة الفرض الثاني

والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث " .

يتضح من الجدول رقم (١٢) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار دقة التمرير (٤.٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة (١٢.٩٥)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار تمرير الكرة وهي في الهواء (١٥.٧٧)، وتلك القيم جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٦.٢٥) %: ٣٠.٨٤ %).

وبشير "جمال النمكي" (٢٠٠٣م) أن التمرير المتنوع لمرحلة الناشئين يعتبر من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتنشيط دقة الأداء المهاري للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مؤثرات خارجية تؤثر علي مستوى التركيز ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة الناشئ و مهارته. (٧: ١٥٢)

ويرجع الباحث سبب التحسن في مستوى أداء التمرير المتنوع إلى وجود علاقة ارتباطية بين المستوى المهاري والقدرات التوافقية حيث أدى برنامج التدريب المتقاطع إلى تنمية وتطوير القدرات التوافقية مما أدى بالتبعية إلى تطوير المستوى المهاري.

حيث يتفق كلا من " محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦م) (٢٠)، عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) (١٥)، علي أن القدرات التوافقية هي عبارة عن شروط حركية عامة للإنجاز الحركي، لا تظهر كقوة منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي من القدرات البدنية والمهارية، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، لذلك فأنها شرطا لمستوي الانجاز الرياضي.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة "هاشم عبد المرید" (٢٠١٣م) (٢٤)، ودراسة "شريف محروس" (٢٠١٠م) (١٢)، حيث أشاروا الي أن أهمية القدرات التوافقية في تحسن المستوى المهاري في الأنشطة المختلفة.

مما سبق يتضح أن التدريب المتقاطع أدى إلى تحسن القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث وايضا ادت إلى تحسن في مستوى أداء التمرير المتنوع لأفراد عينة البحث.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

٥/ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ إستخلاصات البحث

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١- أثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع تأثيرا ايجابيا في بعض القدرات التوافقية الخاصة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي الربط الحركي (٦,٧١)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي الايقاع الحركي (٧,٥٨)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب (١٣,٦٦)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي تقدير الوضع (التوجيه المكاني) (٤,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار باس المعدل للتوازن الحركي (١٠,٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار القدرة علي التنظيم الحركي (٨,٦٨)، وتلك القيم جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١١.٣٠% : ٤٢.٣١%)

٢- أثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع تأثيرا ايجابيا في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لاختبار دقة التمرير (٤.٣٣)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة

لاختبار ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة (١٢.٩٥)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لاختبار تمرير الكرة وهي في الهواء (١٥.٧٧)، وتلك القيم جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٦.٢٥% : ٣٠.٨٤%).

٢/٥ توصيات البحث:

في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصى الباحث بما يلي:

- استخدام التدريب المتقاطع فى برامج تدريب لاعبي كرة القدم لما له من تأثير واضح على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوي أداء التمرير المتنوع قيد البحث وتعميمها فى المراحل العمرية المماثلة.
- تطبيق متغيرات الدراسة على مراحل سنية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة.
- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب المتقاطع ووضعه في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة القدم، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى التمرير المتنوع.
- ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريبية موجهة للارتقاء بالقدرات التوافقية ومستوي التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم وكذلك باقي الأنشطة الجماعية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو المكارم عبيد أبو الحمد (٢٠٠٨م): تأثير استخدام أنواع مختلفة من تدريبات السرعة علي مراحل العدو والانجاز الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢- أحمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): تأثير استخدام تدريبات البليومترك علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوي الرقمي للوثب الطويل، بحث منشور ضمن بحوث المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٣- أشرف محمد موسى حسن (٢٠٠٨م): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئى كرة القدم، مجلة أسويط لعلوم و فنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط.
- ٤- إيمان أحمد عبد الغفار (٢٠١٠م): تأثير استخدام التدريب الباليستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٥- إيناس عبد اللطيف (٢٠٠٩م): ديناميكية تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس للفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩- ١٢ سنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- إيهاب احمد راضي أمين (٢٠٠٧م): دراسة مقارنة بين تأثير التدريب الباليستي والتدريب بالأثقال علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٧- جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٣م):"تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٨- حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٣م):"الاعداد المهارى للاعبى كره القدم بين (النظرية -التطبيقية)"، الطبعة الثانية، مكتبة الاشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٩- حمدى إبراهيم يحيى (٢٠٠٦م): برنامج باستخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠متر عدو، بحث منشور في المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

- ١٠- حمدي محب ابوالمعاطي (٢٠١٦م): تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعه جنوب الوادي.
- ١١- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤م): التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ١٢- شريف محروس محمد (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة ، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٣- عبد الرحمن عبدالباسط مدني (٢٠١٨م): تأثير تدريبات باستخدام المقاومات الخارجية على بعض المتغيرات والفسولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم بدولة الكويت، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- ١٤- عبد المؤمن عويس بدري (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والبالستية علي تحسين المستوي الرقمي لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- كريم محمد أشرف (٢٠٢١م): تأثير التدريبات البالستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ١٧- محمد حسن محمد (٢٠٠٢م): استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، أبى قير، جامعه الإسكندرية.
- ١٨- محمد سيد عبدالرحيم خليل (٢٠٠٩م): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير "غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩- محمد كشك، امر الله البساطي (٢٠٠٠م): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين كبار)، منشأة المعارف، الاسكندرية.

- ٢٠- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤م): الاعداد المهارى والخططي للاعبى كره القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- مها محمد الهجرسى (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٣- موفق أسعد محمود (٢٠١١م): التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط٢، دار دجلة للنشر، عمان.
- ٢٤- هاشم عبد المريد عبد الحميد (٢٠١٣م): أثر تنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى اداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ٢٥- هبه عبدالعظيم حسن (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي أداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رساله دكتوراه غير منشورة، جامعة أسيوط.
- ٢٦- وفاء عبدالحفيظ عبدالمقصود (٢٠٠٥م): فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركي علي تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- يوهانس ريه (١٩٩٥م): مدخل الى نظريات مطرقة التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياض "المعهد العالمي للتربية الرياضية، ترجمة يوغرن شلايف، ليبزج، المانيا.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 28- Agnienszka Jadach (2005): "Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player", Team games in Physical Education and sport, Poland.
- 29- Brad Walker: The Anatomy Of Sports Injuries North Atlantic Books, Usa, 2007
- 30- Brislin, G, M,S,, C,S,C,S (1998): Improved Performance Ththrough Cross Training Techniques Winter Sidelines.
- 31- Jermyn K: Top 5 Reasons To Cross – Train, [www,Trackcoach,Com](http://www.Trackcoach.Com), 2001

- 32- John, Croin, Keir Hansen, Naoki Kawwamori, peter Mcnair:** Effects of weighted vests and sled towing on sprint , Kinematics. Sport Biomechanics'7(2),2008.
- 33- Loy, S,F,, Holland, Cj, Mutton, D,L, Snow,J, Hoffmanj, J, & Shaw, S:** Cross Training Supported For General Fetness, Of Stair Climbing Vs, Run Training Pm Tread Mill And Track Running Performance Medicine Science In Sports And Exercise, 1992
- 34- Matt Fitzgerald:** Runners World Guide To Cross –Training, Rodale Books, USA, 2004
- 35- McEvoy, Kerry P., & Robert U. Newton.** "Baseball Throwing Speed and Base Running Speed: The Effects of Ballistic Resistance Training." The Journal of Strength & Conditioning Research 12.4 (1998): 216-221.
- 36- Stanislaw. Zak, Henrk Duda (2005):** Level1 Coordination Ability but Efficiency of Game of Young Football players team games in physical Education and sport”, Poland.
- 37- Starosta Wlodzimierz (2000):** “Coordination between coordination and physical abilities the theory and practice Of Sport Kinetics , Homburg.
- 38- Vladimir liakh (2001):** coordination training in sport Games "selected theoretic and methodic princibles" human movment, Poland.

ملخص البحث

تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين

استاذ مساعد دكتور/ عدي عادل يوسف دراغمة

محاضر في كلية علوم الرياضة - الجامعة العربية الامريكية - دولة فلسطين

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين ومعرفة أثره علي بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوي أداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث، يتكون المجتمع الكلي للبحث من لاعبي اكااديميات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم، والتي تتراوح اعمارهم ما بين (١٨ : ٢٠) سنة والبالغ عددهم (٢٥) لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي اكااديميات نادي طوباس الرياضي لكرة القدم واشتملت العينة على (١٠) متسابقين كعينة أساسية، و(٥) متسابقين للدراسة الاستطلاعية، وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع أثر تأثيراً ايجابياً في بعض القدرات التوافقية الخاصة لصالح القياس البعدي كما أثر تأثيراً ايجابياً في مستوى أداء التمرير المتنوع لصالح القياس البعدي، ويوصي الباحث باستخدام التدريب المتقاطع في برامج تدريب لاعبي كرة القدم لما له من تأثير واضح على مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوي أداء التمرير المتنوع قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المماثلة، كما يوصي بضرورة اهتمام المدربين بالتدريب المتقاطع ووضعه في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.

ABSTRACT**The effect of using cross-training on some combinatorial abilities and the level of various passing performance of junior football players in the State of Palestine**

Dr. Uday Adel Yousef DaraghmehLecturer at the Faculty of Sports Sciences - Arab American University

The research aims to design a training program using the cross-training of soccer players in the State of Palestine and to know its impact on some special adaptive abilities and the level of performance of the various passing of soccer players in the State of Palestine. The total community of the research consists of the players of the Tubas Sports Club football academies, whose ages range between (18: 20) years and their number is (25) players. 10) contestants as a basic sample, and (5) contestants for the exploratory study, and in the light of the objectives and hypotheses of the research, the researcher concluded that the training program using cross-training had a positive impact on some special harmonic abilities in favor of the dimensional measurement, and it also had a positive impact on the level of performance of various passing In favor of post-measurement, the researcher recommends the use of cross-training in training programs for soccer players because of its clear impact on the level of some harmonic abilities and the level of performance of the various passing under discussion and its generalization in similar age stages. Where the installation makes it more interesting.