



تأثير برنامج للتدريب العرضي في الحفاظ علي بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم أثناء الفترة الانتقالية

م.م أحمد محمد إسماعيل عيد

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الجماعية والعب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

الملخص



يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العرضي في الحفاظ علي بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم أثناء الفترة الانتقالية، واستخدم الباحث تحقيقاً لأهداف الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين اأدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، قام الباحث باختيار عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم بنادي العريش الرياضي - بمحافظة شمال سيناء بالطريقة العمدية نظراً لتوافر عينة الدراسة بالنادي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم وقد توصل الباحث

من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلي تحسن واضح في كل من المجموعة المميزة والغير مميزة إلا أن التحسن كان واضحاً في المجموعة المميزة مقارنة بالمجموعة الغير مميزة ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح، ومن وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلي تحسن واضح في كل من المجموعة التجريبية والضابطة إلا أن التحسن كان واضحاً في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح. ومن أهم النتائج أن برنامج تدريب الإعداد المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً في الحفاظ علي بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أثناء الفترة الانتقالية.

مقدمة البحث:

التخطيط العلمي السليم لفترات التدريب مما يؤدي إلي تحسن الأداء. لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال.

كما يؤكد الباحث علي أهمية الفترة الانتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالاهتمام الكاف من قبل المدربين واللاعبين مما يحد من تطور المستوي البدني والفني، الأمر الذي يتناقض تماماً

تعد لعبة كرة القدم واحده من الألعاب التي لاقت إهتماماً عالمياً متزايداً بوصفها الأكثر شعبية في العالم مما جعل المتخصصين يسعون دائماً إلي تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلفة وخصوصاً الإعداد البدني الذي يعد الجسر الذي يربط بين الأداء المهاري والصفات الحركية التي يمتلكها لاعب كرة القدم وأن هذا التكامل بين نواحي الإعداد (البدني، المهاري، الخططي.... إلخ) يكون نتيجة

علي هذا إمتداد التدريب. (31: 14-20)
(96: 11) (54: 18)

لذا يرى الباحث أنه إذا لم تستغل الفترة الإنتقالية جيداً سوف يتعرض اللاعب إلي الحمل الزائد ومخاطر الإجهاد والشعور بالملل ، وأما إذا إنقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد في القوة إذا استمر سينعكس سلبياً علي الأداء، وإذا ما إنقطع عن التدريب شهراً فإنه يبدأ في فقدان ما إكتسبه من تحمل هوائي ولا هوائي مما يؤدي إلي هبوط المستوي وهذا ما أكدته هاني معوض عسل (2013م) في أنه بعد (20) يوماً فقط من الراحة الكاملة (السلبية) تقل قدرة الجسم علي التحمل بنسبة (25%) أي تكون هناك خسارة يومية من التحمل بنسبة (1%) تقريباً، كما يبلغ متوسط ما يفقده الجسم من القوة في الفترة نفسها (35%) ومن هنا تصبح العضلات التي صارت أكثر مرونة بسبب التدريب مشدودة مرة أخرى، وربما يحدث إختلال في التوازن العضلي في الجسم وهنا يحدث شد في بعض العضلات بشكل سريع هذا علي الجانب البدني، أما بالنسبة للعناصر التي تتعلق بالمهارة فإنها تستمر لفترة أطول ولكنها سوف تتدهور بالتدريج علي مرور الوقت. (15: 7).

ومن هنا تظهر مشكلة البحث وأهميته بوضوح في فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الإنتقالية الأمر الذي يجعل من الصعب عودته بها مرة أخرى في فترة قصيرة وقد تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البدء بدورة تدريبية جديدة وبمستوي عال لذلك يوضح السيد عبدالمقصود (1992م) الجدل والمناقشات

مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإستمرارية والتنظيم، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من هارا Harre (2001م)، في أن الفترة الإنتقالية هي مرحلة الفقدان الزمني للفورمة الرياضية وتهدف إلي التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لإستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي حلقة وصل بين مرحلتين تدريبيتين لذلك يجب ان تكون فترة راحة نشطة يتم فيها إستعادة الشفا كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة. (18: 83)

مشكلة البحث وأهميته:

يتفق كلاً من محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي (2004م) مع ذكي محمد حسن (2004م) علي أن التدريب العرضي والذي يطلق عليه التدريب المتقاطع Cross Training أو التدريب الإضافي أو التدريب الإنتقالي يعني الإختلاف فهو عبارة عن نشاط يستخدم لكي يمد اللاعبين براحه إيجابية بعد برنامج تدريبي منظم يسهم في تحسن القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة وجميعها عوامل تساعد في تحسن الأداء ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه . (10: 4) ، (6: 13) .

لذا يتفق كلاً من ذكي محمد حسن (2004م)، Mayo Clinic Staff (2007م) علي أن أهمية التدريب العرضي تتمثل في تحسن العمل الهوائي، التحمل اللاهوائي ، القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة، منع الإصابات، تأهيل الإصابات ويضيف محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي (2004م)

الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في كل من متغيرات الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من متغيرات الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

التدريب العرضي Cross Training:

يُعد التدريب العرضي أحد الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إذ يوضح " موران وماجلين Moran and H.G Meglyn (1997م) ومحمد جابر بريقع (2004) أن التدريب العرضي يقصد به برنامج تدريبي مصمم لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يمنح تنويعات كثيرة ليحد من مخاطر الإصابات، كما يعني الاختلاف في ممارسة رياضات وأنشطة أخرى مختلفة تعمل على تحسين الأداء في الرياضة التخصصية والتي تجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وهذا يتفق مع فليس كليس Phyllis Clapis (2005م) على أن التدريب العرضي يتضمن أشكالاً مختلفة من التمارين التي تؤدي في الوحدة

والأراء المختلفة حول الفترة الإنتقالية والتي يراها البعض أنها عبارة عن راحة تامة Full Rrst دون بذل أي نشاط بدني، ويراهما البعض الآخر أن تؤدي فيها أنشطة بدنية ممتدة وهذا يتفق مع محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي (2004م)، والبعض الثالث يري إلغائها والإنتقال مباشرة إلى التدريب بنفس نوعية تدريب فترة الإعداد. (398: 10) (8).

ويؤكد الباحث علي أن أفضل الوسائل للحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري هي ممارسة رياضات أخرى أثناء توقف الموسم، وهذا مايسمي بالتدريب العرضي، حيث يعطي التدريب العرضي الجهاز العضلي الفرصة للتحسن من خلال عدة أشكال من التمرينات الغير نمطية، والتي تساعد علي تطوير التوافق العضلي العصبي والمرونه وهذا ما دفع الباحث لإيجاد حل لهذه المشكله عن طريق إجراء هذا البحث بعنوان " تأثير برنامج للتدريب العرضي في الحفاظ علي بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم أثناء الفترة الإنتقالية "

هدف البحث:

ويهدف البحث إلى محاولة:

" التعرف علي تأثير برنامج للتدريب العرضي في الحفاظ علي بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم أثناء الفترة الإنتقالية " تحت 15 سنة

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في كل من متغيرات

التجريبي (القبلي، التتبعي، البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي فرق الناشئين تحت 18 سنة بمنطقة المنوفية لكرة القدم وقد بلغ حجم العينة (20) لاعباً، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب المتقاطع على تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

(3) دراسة ياسر عثمان محمد (2005م) (17) وتهدف إلى معرفة تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المتقاطع أثر إيجابياً في الحفاظ على مستوى بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية قيد البحث للاعب كرة القدم عينة البحث.

(4) دراسة مها محمد الهجرسي (2007م) (13)، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة المنيا الثانوية الرياضية للبنات ممن تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة على عينة قوامها 16

التدريبية نفسها أو علي وحدات تدريبية مختلفة. (20: 4-7)، (10: 13) (9: 19)

عرفه كل من محمد جابر بريقع ، إيهاب بدوي (2004) بأنه استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية. (54: 9)

الفترة الانتقالية Transition Period:

هي فترة الراحة الإيجابية بالنسبة للفرد الرياضي حيث تشكل عملية الانتقال التدريجي الي فترات ومراحل تدريبية جديدة.

الدراسات السابقة من الأحدث إلى الأقدم:

(1) دراسة عمرو محمد ماحي غرابية (2013م) (7) بهدف التعرف على فاعلية التدريب المتقاطع على تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لناشئي كرة القدم، المرحلة السنوية من 14-16 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المتقاطع أثر إيجابياً على تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية قيد البحث لناشئي كرة القدم عينة البحث.

(2) دراسة محمود محمد الحوفي، أحمد

أمين الشافعي (2008م) (12) بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم، وإستخدام الباحثان المنهج

خلال قياس قبلي بعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

(2) مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئ كرة القدم بنادي العريش الرياضي - بمدينة العريش - محافظة شمال سيناء والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم التدريبي 2017/2018م وعددهم (40) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (15) لاعبا والاخرى ضابطة قوامها (15) لاعبا ، وتم اختيار (10) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك خلال الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي 2017/2018م وتم اخضاع المجموعة التجريبية للتدريب العرضي والمجموعة الضابطة تم اخضاعها للتدريب بالطريقة التقليدية المتبعة.

* قام الباحث بحساب التجانس لعينة البحث من ناشئ كرة القدم في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي وجدول (1) يوضح ذلك.

يوضح الجدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لناشئ كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-0.424: 0.323) وهي قيم تتحصر بين ± 3 مما يؤكد تجانس افراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبي بين افراد العينة قبل تطبيق البرنامج المقترح.

تكافؤ عينة البحث:

للتحقق من اهداف دراسته قام الباحث بتطبيق الدراسة علي المجموعتين (التجريبية والضابطة)، قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات البدنية والمهارية في الجداول رقم (2 ، 3) علي النحو التالي.

طالبة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المتقاطع أثر إيجابياً أعلى من تأثير أسلوب التدريب التقليدي على مستوى الأداء البدني والمهاري قيد البحث لناشئات كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما كانت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المثوية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ندرة وجود دراسات مرجعية سابقة في كرة القدم باستخدام التدريب العرضي على حد علم الباحث.

- ما أشارت إليه الدراسات السابقة في أهمية فاعلية استخدام التدريب العرضي في الحفاظ على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية قيد البحث وأهمية استخداماته في إتجاه المسار الحركي.

- تحديد منهجية البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة البحث.

- التعرف على أهم الاختبارات للصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث للاعبين كرة القدم.

- تحديد محتوى برنامج التدريب العرضي وطريقة التدريب المناسبة .

- التعرف على أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهما تجريبية والاخرى ضابطة من

جدول (1): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو لناشئ كرة القدم عينة البحث ن = 40

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	14.82	15	0.780	0.323
الوزن	كجم	172.78	173	2.91	0.184-
السن	سنة	69.89	79.30	4.33	0.195
العمر التدريبي	سنة	4.60	5.0	0.469	0.424-

يتضح من جدول (3) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالي، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

جدول (2): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية. ن = 2 = 15

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	الصفات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س			
غير دال	2.964	0.11	0.059	4.11	0.135	4.22	ثانية	عدو 30م من البدء العالي	
غير دال	2.131	0.34	0.456	18.05	0.425	18.39	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
غير دال	4.096-	0.11	0.038	2.16	0.097	2.05	متر	الوثب العريض من الثبات	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.10

**جدول (3): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبيلية في المتغيرات
المهارية قيد البحث بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية. ن = 20 = 15**

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	المهارات الأساسية
			± ع	س	± ع	س			
غير دال	7.353-	1.53	0.619	30.66	0.511	29.13	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
غير دال	2.362	0.71	0.622	18.99	0.990	19.70	ثانية	الجرى بالكرة	
غير دال	4.191-	0.96	0.442	12.05	0.772	11.09	متر	ضرب الكرة بالرأس علي الحائط	
غير دال	0.317-	0.13	1.23	12.38	0.920	12.25	متر	ضرب الكرة بالرأس علي الحائط	
غير دال								رمية التماس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.10

علي عينة قوامها (10) ناشئين من خارج
العينة الأساسية، وممن تتوافر فيهم
خصائص العينة الأساسية.

(أ) الهدف من الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- التعرف علي مدى صلاحية تسلسل أداء الاختبارات.
- التأكد علي توافر عوامل الأمن والسلامة عند تطبيق الاختبارات.
- التأكد من تطبيق الاختبارات وفق الشروط الموضوعه لها.
- تدريب المساعدين علي تنفيذ الاختبارات وذلك للتعرف علي الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ.
- التأكد من صلاحية دقة التسجيل في مقياس القدرات البدنية، المهارات الأساسية قيد البحث.
- تطبيق وحدة تدريب يومية.
- (ب) الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث:**
- * الصدق:**

اجرى الباحث دراسة استطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية بعض المهارات الأساسية قيد

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة قدم .
- جهاز رستاميزر لقياس طول القامة (سم).
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية (1/100ث).
- حواجز وثب، سبورة وقطع طباشير.
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات، مقاعد سويدية.
- أقال مختلفة الأوزان، ثقل حديدي 900جم.
- علامات معدنية مرقمة من 1 - 3.
- أعلام، أقماع، قوائم، كرات طبية، جير، كرات قدم قانونية.
- مسطرة مدرجة، شريط قياس، شريط بلاستيك .
- مكان للوثب العريض بعرض 1.5م وطول 3.5م .
- الدراسات الاستطلاعية:**

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الجمعة 2018/1/19م إلى السبت 2018/1/20م

ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يؤكد صدق الاختبارات المهارية قيد البحث.

*الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد عدد (7) أيام من التطبيق الأول في الفترة من 2018/1/22م إلى 2018/1/28م وبلغ عدد العينة (10) ناشئين ، وقام الباحث بإيجاد الثبات لأفراد العينة الاستطلاعية والجدول رقم(6) يوضح ذلك.

يوضح جدول (6) وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة بين (0.712 : 0.921) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج.

البحث (الصدق، الثبات) وذلك على عينة بلغ قوامها (10) ناشئين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من 2018/1/21م إلى 2018/1/25م، وأجريت المقارنة بينهم باستخدام اختبار(ت) لإيجاد الفروق بينهم وبينان مدى صدق الاختبارات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد البحث جدول (5:4).

يوضح الجدول (4) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياسات القدرات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يؤكد صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

يوضح الجدول (5) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياسات الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة

جدول (4): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى المجموعة المميزة وغير المميزة لصدق الاختبارات البدنية ن=10

قيمة ت المحسوبة	المجموعة مميزة		المجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
	س	ع ±	س	ع ±		
6.288	3.73	0.142	4.15	0.044	ثانية	عدو 30م من البدء العالى
4.133	17.14	0.572	18.52	0.474	ثانية	اختبار بارو للرشاقة
6.911	2.51	0.106	2.02	0.113	متر	الوثب العريض من الثبات

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية = 14 = 2.14

جدول (5): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى المجموعة المميّزة وغير المميّزة
لصدّق الاختبارات المهارية ن=10

قيمة ت المحسوبة	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	المهارات الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س			
4.949	1.64	33.16	0.611	29.27	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
3.116	0.559	18.04	0.566	19.15	ثانية	الجرى بالكرة	
5.209	0.547	13.40	0.591	11.52	متر	ضرب الكرة بالرأس علي الحائط	
2.456	0.915	14.02	0.715	12.74	متر	رمية التماس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.101$ * دال =

جدول (6): دلالة الارتباط بين متوسطى التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية ن=10

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	الصفات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س			
0.745*	0.062	4.12	0.152	4.26	ثانية	عدو 30م من البدء العالى	
0.712*	0.589	17.17	0.410	18.33	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
0.921**	0.182	2.56	0.090	2.07	متر	الوثب العريض من الثبات	

قيمة ر الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 0.549$ * دال =

جدول (7): دلالة الارتباط بين متوسطى التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية ن=10

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	المهارات الأساسية
	ع ±	س	ع ±	س			
0.764*	1.16	29.84	0.454	29.15	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
0.636*	0.839	18.63	0.909	19.66	ثانية	الجرى بالكرة	
0.797**	0.810	13.21	0.817	11.23	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
0.784**	0.774	14.41	1.12	12.08	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
						رمية التماس	

* = دل

قيمة ر الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05=0.549

وذلك في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث.

تطبيق التجربة الأساسية:

على عينة البحث في الفترة من الخميس 2018/1/25م إلى الثلاثاء 2018/2/18م لمدة (5) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع لمجموعة البحث قيد البحث، وخلال تطبيق برنامج التدريب على مجموعة البحث تم تثبيت عدد الوحدات وزمن الوحدة التدريبية ومحتوى الجزء الإعدادي والرئيسي والختمى.

- ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ووفقا لأسس التدريب، والمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة قيد البحث التى أمكن للباحث الاستعانة بها وفقا لما يتمشى مع طبيعة الأداء للعبة وللمرحلة العمرية، شدة التدريبات والتوزيع الزمنى لأجزاء البرنامج والمحتوى ومكونات الحمل التدريبى.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأربعاء

يوضح جدول (7) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثانى في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة بين (0.636: 0.797) وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج.

(ج) نتائج الدراسة:

- صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة ومطابقة الشروط والمواصفات الخاصة بالاختبارات.

- تفهم المساعدين طرق القياس وكيفية تسجيل البيانات فى استمارة التسجيل.

- تم تحديد المدة المستغرقة فى تسجيل الاختبارات والقياسات.

خامساً: الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالى :-

إجراء القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القبلىة يوم الثلاثاء الموافق 2018 /1/ 22م الي الخميس 2018/1/24م على عينة البحث الأساسية

مكونات حمل البرنامج، محتوى البرنامج، طرق التدريب المستخدمة). إلى أنه قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح وهي كما يلي :-

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى: الحفاظ على مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم من خلال الحفاظ على مستوى الصفات البدنية باستخدام برنامج التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (spss) بإستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث جدول (8) .

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (عدو 30 من البدء العالى، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (9.382-12.151-4.139) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى لتلك المتغيرات قيد البحث.

2018/2/28م لنفس المتغيرات التى تم قياسها فى القياس القبلى وبنفس الشروط فيما عدا كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

البرنامج التدريبي المقترح:

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح بإستخدام التدريب العرضي يعتبر من أهم المتطلبات التي يهتم بها المدرب وخاصة البرامج التي تبنى على أسس علمية والتي بدونها لا يمكن الحفاظ على الحالة التدريبية حيث أن البرنامج التدريبي المقنن يعتبر العمود الفقري للعملية التدريبية.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات السابقة لكل من عمرو محمد غرابة (2013م) (7)، هانى معوض عسل (2013م) (15)، حمدى السيد النواصرى (2012م) (5)، وفاء صباح محمد (2010م) (16)، هالة نبيل يحيى (2008م) (14)، مها محمد الهجرسى (2007م) (13)، حسن السيد أبو عبده (2006م) (4)، محمد حامد شداد (2006م) (11)، ياسر عثمان محمد (2005م) (17)، إيهاب فوزى البديوى (2004م) (2)، محمد جابر بريقع، وإيهاب فوزى البديوى (2004م) (10)، أحمد إبراهيم شلغم (2003م) (1)، ذكى محمد حسن (2004م) (6)، عويس على الجبالى (2001م) (9) أمكن للباحث التعرف على الأسس التى يمكن من خلالها تصميم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية حيث تم التعرف على (أهداف البرنامج، أسس وضع البرنامج، تخطيط برنامج التدريب العرضي من حيث (مدة البرنامج،

جدول (8): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن = 15

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س			
6.39%	4.139	0.27	0.198	3.95	0.135	4.22	ثانية	عدو 30م من البدء العالي	المتغيرات البدنية
6.47%	12.151	1.19	0.624	17.20	0.425	18.39	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
19.29%	9.382	0.49	0.158	2.54	0.097	2.05	متر	الوثب العريض من الثبات	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (1.83)

بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (11.414، 7.042، 13.703)، (12.207،) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (10) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالي، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (25.005، 7.270، 13.809) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالي، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (9.382-12.151-4.139) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث جدول (9).

يتضح من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة

**جدول (9): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 15**

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	المهارات الأساسية
			ع ±	س	ع ±	س			
%12.75	11.414	3.56	1.12	33.39	0.511	29.13	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
%7.25	7.042	1.43	0.427	18.27	0.990	19.70	ثانية	الجرى بالكرة	
%14.82	13.703	1.93	0.791	13.02	0.772	11.09	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
%15.98	12.207	2.33	0.599	14.58	0.920	12.25	متر	رمية التماس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83

**جدول (10): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث ن = 15**

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	الصفات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س			
%20.92	7.270	0.86	0.420	3.25	0.059	4.11	ثانية	عدو 30م من البدء العالى	
%12.02	13.809	2.17	0.416	15.88	0.456	18.05	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
%29.64	25.005	0.91	0.117	3.07	0.038	2.16	متر	الوثب العريض من الثبات	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83

**جدول (11): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 15**

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	المهارات الأساسية
			ع ±	س	ع ±	س			
%16.68	33.656	6.14	0.717	36.80	0.619	30.66	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
%19.74	20.366	3.75	0.397	15.24	0.622	18.99	ثانية	الجرى بالكرة	
%5.39	4.028	0.65	0.507	11.40	0.442	12.05	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
%24.14	9.457	3.94	0.561	16.32	1.23	12.38	متر	رمية التماس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.83

(2) عرض نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (11) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (9.457، 20.366، 4.028، 33.656) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى لتلك المتغيرات قيد البحث.

(3) عرض نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (12) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (عدو 30م، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات على التوالى (5.775، 6.807، 10.413) وهى أكبر من (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (12): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث ن = 2 = 15

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
17.72%	5.775	0.7	0.420	3.25	0.198	3.95	ثانية	عدو 30م من البدء
7.67%	6.807	1.32	0.416	15.88	0.624	17.20	ثانية	اختبار بارو للرشاقة
17.26%	10.413	0.53	0.117	3.07	0.158	2.54	متر	الوثب العريض من الثبات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.10

جدول (13): دلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارة قيد البحث $n = 2 = 15$

نسب التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
%9.26	9.907	3.41	0.717	36.80	1.12	33.39	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى
%16.58	20.113	3.03	0.397	15.24	0.427	18.27	ثانية	الجرى بالكرة
%12.44	6.690	1.62	0.507	11.40	0.791	13.02	متر	ضرب الكرة بالرأس على
%10.66	8.215	1.74	0.561	16.32	0.599	14.58	متر	رمية التماس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.10

يتضح من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة.

ويرى الباحث أن هذا التحسن فى القدرات البدنية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة يرجع إلى انتظام اللاعبين فى التدريب للبرنامج المتبع حيث أدى اللاعبين التدريبات بشكل منتظم طوال زمن تطبيق البرنامج.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد إبراهيم شلغم (2003م) (1) الذى أشار إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين مستوى الأداء المهارى ومستوى الصفات البدنية، كما يوجد ارتباط معنوى بين اللاعبين فى اللياقة البدنية ومستواهم فى الأداء المهارى.

يتضح من جدول (13) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (9.907، 20.113، 6.690، 8.215)، لتلك المتغيرات وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

(1) مناقشة الفرض الأول:

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالى، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة.

القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (11) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العرضي وما إشتملت من تمارين متنوعة ومشوقة للصفات البدنية والمهارات الأساسية خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى ثبات فى مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث خلال تلك الفترة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (1992م) من أن استخدام الرياضى وسائل راحة ايجابية يعمل على الاحتفاظ بالحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) التى وصل إليها اللاعب خلال فترات الموسم التدريبى، على عكس الراحة السلبية تؤدى إلى هبوط كبير فى المستوى يحتاج الرياضى بعدها إلى فترة طويلة لإعادة مستواه). (3 : 261)

كما يضيف محمد جابر بريقع، وإيهاب فوزى البديوى (2004م) أن برنامج التدريب العرضى وخاصة فى المرحلة

ويؤكد عويس على الجبالى (2001م) على أن اللاعب الذى يؤدى الفترة الإنتقالية بنشاط سوف يجد تحسن فى الخصائص الفسيولوجية للبدء فى مرحلة إعداد جيد، أما الأنتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلى الراحة التامة يؤثر سلبيًا على تنظيم العمليات الحيوية وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سببًا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عال. (9 : 263).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عويس على الجبالى (2001م) أنه فى حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتى بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور حيث يتم فقد حوالى من 6-7% من الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ويقل الحجم الكلى للهيموجلوبين فى الدم كذلك حجم الدم المدفوع فى الضربة الواحدة وذلك خلال أسبوع واحد من الراحة. (9 : 34).

ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة بما يحتويه من طرق وأساليب التدريب المختلفة، حيث أن التدريب باستخدام برامج تدريبية مقننة لا بد وأن يحدث تحسن فى المستوى لدى اللاعبين مما يحقق الفرض الاول.

(2) مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من جدول (10) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالى، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث ولصالح

أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (13) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

كما يعزو الباحث سبب الحفاظ على مستوى الإداء البدنى والمهارى لعينة البحث احتواء برنامج التدريب العرضي على التدريبات المهارية بجانب القدرات البدنية من خلال مواقف لعب متعددة وأنشطة غير كرة القدم.

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد على ضرورة استخدام الأسلوب العلمى فى التدريب الرياضى الذى بدوره يؤدى إلى الوصول إلى الهدف من عملية التدريب الرياضى.

ويعزو الباحث هذا التقدم إلى فى المستوى إلى الانتظام فى التدريب بواقع أربع وحدات تدريب يومية فى الأسبوع بشكل منتظم.

الانتقالية للموسم الرياضى تساعد اللاعبين على التثبيت والإحفاظ بالفورمة الرياضية (10 : 32).

ويعزو الباحث إلى أن إستمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية باستخدام التدريب العرضى قد أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية والمهارية المكتسبة خلال فترة الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي نظراً لحسن إختيار التمرينات وحسن تقنين الأحمال خلال برنامج التدريب العرضى ويتفق ذلك نتائج دراسة كلاً من إيهاب فوزى البديوى (2004م) (25)، محمد جابر بريقع ، وإيهاب فوزى البديوى (2004م) (10)، أحمد إبراهيم شلغم (2003م) (1)، عويس على الجبالى (2001م) (9) فى أن برنامج التدريب العرضى يؤدى إلى الحفاظ أو تحسين فى مستوى الصفات البدنية والمهارية وخاصة القوة العضلية.

ومن هنا يؤكد الباحث على ضرورة الإستمرارية فى التدريب خلال الفترة الإنتقالية باستخدام التدريب العرضى للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية والمهارية المكتسبة خلال فترة الإعداد الشامل وعلى مدار الموسم التدريبي وبذلك يتحقق الفرض الثانى.

(3) مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من جدول 12 والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (عدو 30م من البدء العالى، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصي الباحث بما يلي:

- (1) استخدام برنامج التدريب العرضي المقترح خلال الفترة الإنتقالية للاعبى كرة القدم وذلك للحفاظ على مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية.
- (2) وضع برامج مخططة ومقننة جيداً للمحافظة على مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية.
- (3) الفترة الإنتقالية وبرنامج التدريب العرضي جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد البدني والخطط السنوية لاعداد الفرق واللاعبين.
- (4) عدم الانقطاع التام عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية مما له أثار سلبية على الرياضيين.
- (5) ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب العرضي في تنمية القدرات البدنية وتدريبات القدرات المهارية في تشكيل الوحدات التدريبية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- (6) تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالتدريب العرضي لفاعليتها في تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم (0)
- (7) استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة في تعليم وتعلم وتدريب كرة القدم.

ويرجع الباحث إلى أن استخدام التدريب العرضي ولا سيما للمبتدئين يقضى على حاجز الملل وعلى درجة صعوبة الأداء من خلال استخدام العديد من المهارات المشابهة للمسار الحركى لرياضة السباحة إلى جانب استخدام التمرينات والأدوات والأجهزة المختلفة التى تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث مما يؤدي إلى عدم الشعور بالملل وتأخر الشعور بالتعب والإقبال على العمل وهذا ما يقدمه التدريب العرضي في تنمية القدرات البدنية كما يعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضى ومن هنا يتحقق الفرض الثالث.

الاستنتاجات:

من خلال الأسلوب الإحصائي المستخدم والإطار المرجعي للباحث والنتائج التى أمكن التوصل:

وبذلك تكون :-

- * أظهرت تدريبات القدرات البدنية تأثيراً ايجابياً في الحفاظ على الأداء البدني للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- * وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي العينة قيد الدراسة.
- * وجود معاملات ارتباط بين الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم بين القياسات القبلي والبعدي.
- * وجود نسب تحسن للاختبارات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم بين القياسات البعدي قيد البحث.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

التقاطع، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية .

عمرو محمد ماحي غرابية (2013م). فاعلية التدريب المتقاطع على تحسين بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا .

عويس على الجبالي: (2001م)، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دا G.m.s ، القاهرة .

محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي: (2004م) ، التدريب العرضي - أسس مفاهيم- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية .

محمد حامد شداد: (2006م)، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني لاعبي الجودو"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد59، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

محمود الحوفى، أحمد الشافعى: (2008م)، " استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم"، المؤتمر العلمى الثالث 22 مارس 2008م، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

مها محمد الهجرسى: (2007م)، " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى

أحمد إبراهيم شلغم: (2003م)، " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

إيهاب فوزي البديوي: (2004) " تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية أداء مهارة برمجة الصدر للمصارعين"، بحث منشور، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .

السيد عبد المقصود: (1992م)، نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، دار الحساء للطباعة، القاهرة .

حسن السيد أبو عبده: (2006م)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط6، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية..

حمدي السيد عبد الحميد النواصرى: (2012م)، " تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.

ذكى محمد حسن: (2004م)، التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب

ياسر عثمان محمد: (2005م)، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم أثناء فترة المنافسات"، رسالة ماجستير لا غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Dietrich Harre: (2001), Principles of sports Training Sports verlas 3rd Edition.

Phyllis clapis: (2005), www.Sported. Com. What is cross training?,

Meglynn H.G & Moran T.G.: (1997), Cross Training for Sport . Human Kinetics Book, San Francisco. P. 4-7.

Mayo Clinic Staff: (2007), Cross Training; Rev up your exercise Program with variety.

ناشئات الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا .

هالة نبيل يحيى: (2008م)، " تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو"، المؤتمر العلمي الثالث 22 مارس 2008م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق.

هاني معوض عبد الجواد عسل: (2013م)، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا .

وفاء صباح محمد: (2010م)، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند نبض 170^(V) و 170^{PWC} والكفاية البدنية النسبية"، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية المجلد 34 ، جامعة البصرة، العراق .