

تأثير برنامج للتدريب المتقاطع فى الحفاظ على بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم أثناء الفترة الإنتقالية

د . أحمد إبراهيم إبراهيم شلغم

أخصائى رياضى أول - كلية التربية الرياضية بالعرش

جامعة قناة السويس

مقدمة البحث

تُعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التى لاقى إهتماماً عالمياً متزايداً بوصفها الأكثر شعبية فى العالم مما جعل المتخصصين يسعون دائماً إلى تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين فى نواحى الإعداد المختلفة وخصوصاً الإعداد البدنى الذى يعد الجسر الذى يربط بين الأداء المهارى والصفات الحركية التى يمتلكها لاعب كرة القدم وأن هذا التكامل بين نواحى الإعداد (البدنى ، المهارى ، الخططى ... إلخ) يكون نتيجة التخطيط العلمى السليم لفترات التدريب مما يؤدى إلى تحسن الأداء .

ويشير تورتيور بومبا **Turdor O. Bompa** (٢٠٠١م) إلى إنه لتطوير التدريب وتحقيق أهدافه كان لابد من تخطيط علمى سليم لفترات التدريب المختلفة ، ويرى أن تقسيم التدريب الرياضى إلى فترات مبنى على أساس وواجبات التدريب الرياضى وكذلك الأهمية القصوى لفترات المنافسات ورغم إختلاف أسباب التقسيم إلا أن معظم العلماء والمتخصصين قد إتفقوا على أن الموسم التدريبي ينقسم إلى ثلاث فترات تدريبية الأولى وهي فترة الإعداد **Preparation** بمراحلها المختلفة ، والثانية هي فترة المنافسات **Competition** ، أما الثالثة فهي الفترة الإنتقالية **Transition Period** (٢٦٨:٥٩) .

وتُعد الفترة الإنتقالية الجسر الذى يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل الإجهاد البدنى والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لإستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة **Active Rest** بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك فى أنشطة مختلفة بعيدة عن النشاط الممارس والتي تساعد فى الحفاظ على مستوى الإعداد البدنى للاعب وإراحة الجهاز العصبى والحفاظ على اللياقة البدنية وكسر ملل التدريب المستمر طوال العام وكل ذلك يحدث عن طريق التدريب المتقاطع . (٤٤ : ٧-٨)
كما يؤكد الباحث على أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة فى عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالإهتمام الكاف من قبل المدربين واللاعبين مما يحد من تطور المستوى البدنى والفنى ، الأمر الذى يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضى من حيث الإستمرارية

والتنظيم ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلاً من هارا Harre (٢٠٠١م) ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) في أن الفترة الإنتقالية هي مرحلة فقدان الزماني 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 أن تكون فترة راحة نشطة يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة (٥١ : ٨٣)،(٢٤ : ٢٨٧) .

مشكلة البحث وأهميته

يتفق كلاً من محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م) مع ذكي محمد حسن (٢٠٠٤م) على أن التدريب العرضي والذي يطلق عليه التدريب المتقاطع Cross Training أو التدريب الإضافي أوالتدريب الإنتقالي يعني الإختلاف فهو عبارة عن نشاط يستخدم لكي يمد اللاعبين براحة إيجابية بعد برنامج تدريبي منتظم يسهم في تحسن القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة وجميعها عوامل تساعد في تحسن الأداء ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه . (٣٠ : ٤) ، (١٩ : ١٣).

لذلك يؤكد كلاً من Moran and G H Meglyn (١٩٩٧م) على أن التدريب العرضي أحد الأساليب التدريبية الذي يشتمل علي الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لها لكي تعمل علي الإحتفاظ بالمستوي البدني وتحسين الأداء المهاردي للاعب من خلال إستخدام التنوع بإستخدام أنشطة مختلفة تعمل على وتقليل مخاطر الإصابة وإستغلال عنصر التشويق (٥:٦٢).

على إن إستخدام التدريب العرضي Cross Training في الفترة الإنتقالية عن طريق عدد من الأنشطة المتنوعة في برنامج للتدريب المتقاطع ، مثل الجري الخفيف Jogging والسباحة Swimming ولعب مباراة تنس أثناء الأسبوع وغيرها من الأنشطة التي تعتبر جميعها أنشطة هوائية Aerobic وتستخدم نفس العضلات ولكن بطرق مختلفة حيث أنها عناصر تتميز بعنصر التشويق والمتعة مما يؤدي إلي تقليل الفاقد من اللياقة البدنية خلال الفترة الإنتقالية ، وهذا يؤكد على أهمية إستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية وأهمية البحث والحاجة إليه (٦٥) ، (٦٦).

لذلك يتفق كلاً من ذكي محمد حسن (٢٠٠٤م) ، Mayo Clinic Staff (٢٠٠٧م)(٦٣) على أن أهمية التدريب العرضي تتمثل في تحسن العمل الهوائي ، التحمل اللاهوائي ، القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، منع الإصابة ، تأهيل الإصابة (١٩ :

٢٠١٤-٢٠) ويضيف محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) على هذا إمتداد التدريب (٣٠: ١٨).

لذلك إذا لم تستغل الفترة الإنتقالية جيداً سوف يتعرض اللاعب إلى الحمل الزائد ومخاطر الإجهاد والشعور بالملل ، وأما إذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد في القوة إذا إستمر 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 أكد هانى معوض عسل (٢٠١٣م) فى أنه بعد (٢٠) يوماً فقط من الراحة الكاملة (السلبية) نقل قدرة الجسم على التحمل بنسبة (٢٥%) أي تكون هناك خسارة يومية من التحمل بنسبة (١%) تقريباً ، كما يبلغ متوسط ما يفقده الجسم من القوة في الفترة نفسها (٣٥%) 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 على الجانب البدني ، أما بالنسبة للعناصر التي تتعلق بالمهارة فإنها تستمر لفترة أطول ولكنها سوف تتدهور بالتدريج على مرور الوقت. (٤٤ : ٧) .

ومن هنا تظهر مشكلة البحث وأهميته بوضوح فى فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الانتقالية الأمر الذى يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في فترة قصيرة وقد تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البدء بدورة تدريبية جديدة وبمستوي عال لذلك يوضح السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) الجدل والمناقشات والأراء المختلفة حول الفترة الإنتقالية والتي يراها البعض أنها عبارة عن راحة تامة **Full Rest** دون بذل أي نشاط بدني ، ويرأها البعض الآخر أن تؤدي فيها أنشطة بدنية ممتدة وهذا يتفق مع محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) ، والبعض الثالث يري إلغائها والإنتقال مباشرة إلي التدريب بنفس نوعية تدريب فترة الإعداد (١٠ : ٣٩٨) (٣٠ : ٨) .

ويؤكد الباحث على أن أفضل الوسائل للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري هي ممارسة رياضات أخرى أثناء توقف الموسم ، وهذا ما يسمى بالتدريب المتقاطع ، حيث يعطي التدريب المتقاطع الجهاز العضلي الفرصة للتحسن من خلال عدة أشكال من التمرينات الغير نمطية ، والتي تساعد على تطوير التوافق العضلي العصبي والمرونة وهذا ما دفع الباحث لإيجاد حل لهذه المشكلة عن طريق إجراء هذا البحث بعنوان " تأثير برنامج للتدريب المتقاطع فى الحفاظ على بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم أثناء الفترة الإنتقالية " .

هدف البحث:

" التعرف على تأثير برنامج للتدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم أثناء الفترة الإنتقالية " من خلال تصميم برنامج للتدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في كل من متغيرات الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

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

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

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:**- التدريب المتقاطع Cross Training:**

يُعد التدريب المتقاطع أحد الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إذ يوضح "موران وماكلين Meglynn H.G & Moran (١٩٩٧م) (٦٢ : ٤-٧)، (٦٢ : ١٣) أن التدريب المتقاطع يقصد به برنامج تدريبي مصمم لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يمنح تنويعات كثيرة ليحد من مخاطر الإصابات ، كما يعنى الإختلاف فى ممارسة رياضات وأنشطة أخرى مختلفة تعمل على تحسين الأداء فى الرياضة التخصصية والتي تجعل الرياضى أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وهذا يتفق مع فليس كلييس Phyllis Clapis (٢٠٠٥م) (٦٠) على أن التدريب المتقاطع يتضمن أشكال مختلفة من التمارين التي تؤدى فى الوحدة التدريبية نفسها أو على وحدات تدريبية مختلفة.

- الدراسات السابقة من الأحدث إلى الأقدم :-

(١) دراسة عمرو محمد ماحى غرابية (٢٠١٣م) (٢٧) بهدف التعرف على فاعلية التدريب المتقاطع على تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية لناشئى كرة القدم ، المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ 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 لنادي كرة القدم عينة البحث .

(٢) دراسة محمود محمد الحوفى ، أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٨م) (٣٩) بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم ، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي (القبلي ، التتبعي ، البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية ، على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي فرق الناشئين تحت ١٨ سنة بمنطقة المنوفية لكرة القدم وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعباً ، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب المتقاطع على تحسين التوازن العضلي لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة.

(٣) دراسة ياسر عثمان محمد (٢٠٠٥م) (٤٧) وتهدف إلى معرفة تأثير إستخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم ، وإستخدام 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 للاعبين كرة القدم عينة البحث.

(٤) دراسة مها محمد الهجرسي (٢٠٠٧م) (٤٢) ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بإسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة المنيا الثانوية الرياضية للبنات ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ - ١٧ سنة على عينة قوامها ١٦ طالبة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المتقاطع أثر إيجابياً أعلى من تأثير أسلوب التدريب التقليدي على مستوى الأداء البدني والمهارى قيد البحث لنادي كرة القدم عينة البحث ولصالح القياس البعدي ، كما كانت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والمهارى لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ندرة وجود دراسات مرجعية سابقة في كرة القدم بإستخدام التدريب المتقاطع على حد علم الباحث .

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

- تحديد منهجية البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة البحث .
- التعرف على أهم الإختبارات للصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث للاعبى كرة القدم
- تحديد المناهج العلمية التي سوف يتبعها الباحث في إجراء بحثه .
- تحديد محتوى برنامج التدريب المتقاطع وطريقة التدريب المناسبة .
- التعرف على أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قياس قبلى بعدى وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة بنادى نجمة سيناء - بمدينة العريش - محافظة شمال سيناء للموسم التدريبي ٢٠١٤ - ٢٠١٥م.

عينة البحث:

(أ) **المجال المكانى** : نادى مركز شباب فاقوس - محافظة الشرقية - جمهورية مصر العربية.

(ب) **المجال البشرى** : قام الباحث بإختيار عينة البحث من لاعبي كرة القدم بنادى مركز شباب فاقوس - بمدينة فاقوس - محافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم وكان قوامها (٢٥) لاعب ، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (١٠) لاعبين والأخرى ضابطة قوامها (١٠) لاعبين ، وتم إختيار (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك خلال الفترة الإنتقالية من الموسم الرياضى ٢٠١٤ / ٢٠١٥م وتم إخضاع المجموعة التجريبية للتدريب المتقاطع والمجموعة الضابطة تم إخضاعها للتدريب بالطريقة التقليدية المتبعة.

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) وباقى المتغيرات قيد البحث والجدولين (١، ٢، ٣) يوضح ذلك.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي بين أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة ن=٢٠=٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصائي	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
غير دال	٠,٩٨	٠,٣٢	٠,٩٤	١٩,١٦	٠,٧١	١٨,٨٣	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	٠,٣٧	٠,٤٠	٢,٣١	١٦٩,٣	٢,٧٦	١٦٩,٦	سم	الطول	
غير دال	٠,٥١	٠,٥٦	١,٩٧	٦٩,٥٠	٣,٢٥	٦٨,٩١	كجم	الوزن	
غير دال	١,٣٠	٠,٣٠	٠,٣٨	٧,٢٠	٠,٧٥	٦,٨٠	سنة	العمر التدريبي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة في متغيرات الصفات البدنية

قيد البحث بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية. ن=٢٠=٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	الصفات البدنية قيد البحث
			ع ±	س	ع ±	س				
غير دال	٠,٦٧	٠,١	٠,٣٤	٣,٨	٠,٢٢	٣,٩	ثانية	عدو ٣٠ من البدء العالي		
غير دال	١,٤١	٠,٣	٠,٤٧	١٧,٥	٠,٥٩	١٧,٢	ثانية	اختبار بارو للرشاقة		
غير دال	٠,٣٢	٠,٠	٠,٢٠	٢,٦	٠,١٨	٢,٦	متر	الوثب العريض من الثبات		
غير دال	٠,٧١	٠,١	٠,٤٩	٣٥,٨	٠,٣٧	٣٥,٧	سم	الوثب العمودي من الثبات		
غير دال	٠,٣٢	٠,٠	٠,٢٧	١١,٨	٠,٣٧	١١,٨	ثانية	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ من البدء العالي ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، جرى ومشى ٦٠٠ ياردة ٥٤٨ متر) قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات .

جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية في متغيرات المهارات الأساسية قيد البحث بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية. ن = ٢٠ = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
غير دال	١,١٨	٠,٦٢	١,٣١	٣٢,٦٧	١,٠٢	٣٣,٢٩	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	المهارات الأساسية قيد البحث
غير دال	١,٥٩	١,١٥	١,٣٦	٢٣,٦١	١,٨٥	٢٤,٧٦	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	
غير دال	١,١١	٠,٢٢	٠,٤٥	١٨,٠٢	٠,٤٣	١٨,٢٤	ثانية	الجرى بالكرة	
غير دال	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٧٧	١٢,٢٤	٠,٧٢	١٢,٢٢	مرة	تنطيط الكرة على الرأس	
غير دال	٠,٦٩	٠,٢٤	٠,٧٤	١٢,٩٠	٠,٧٩	١٣,١٤	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
غير دال	٠,٦٧	٠,٢٧	٠,٩٨	١٠,٦٩	٠,٨٤	١٠,٤٢	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
غير دال	١,٦١	٠,٥٧	٠,٧١	١٣,٦٥	٠,٨٦	١٤,٢٣	متر	رمية التماس	

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة قدم .
- جهاز رستاميتير لقياس طول القامة (سم) .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية (١/١٠٠ث) . - حواجز وثب ، سبورة وقطع طباشير .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات، مقاعد سويدية . - أثقال مختلفة الأوزان ، ثقل حديدى ٩٠٠ جم .
- أعلام، أقماع، قوائم، كرات طبية ، جير، كرات قدم قانونية .
- مسطرة مدرجة ، شريط قياس ، شريط بلاستيك . - مكان للوثب العريض بعرض ١,٥م وطول ٣,٥م .

- علامات معدنية مرقمة من ١ - ٣ .
- بار حديدي مع إطارات حديدية.

إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لتحديد أهم الصفات البدنية (١١) مرجع ودراسة والمهارات الأساسية اللازمة للاعبى كرة القدم (١٢) مرجع ودراسة مرفق (١) وكذلك تحديد أهم الأختبارات التى تقيس مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية فى كرة القدم لعينة البحث وكانت أهم نتائجها كما بالجدول (٤)، (٥) .

جدول (٤) إختبارات الصفات البدنية قيد البحث

المرفق	رقم المرجع والصفحة	وحدة القياس	الاختبارات	الصفات البدنية
المسح المرجعي مرفق (١)	(١٣ : ١٥٤- ١٥١) (٢٩ : ٤ فى المرفقات)	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متراً من بداية متحركة	السرعة القصوى الانتقالية
	(١٣ : ٢٤٧- ٢٤٩) (٢٩ : ٧ فى المرفقات)	ثانية	إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو	الرشاقة
	(٣٢ : ٧٨- ٧٦) (١٣ : ٢٢١- ٢٢٤) (٢٩ : ٥ فى المرفقات)	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات	القوة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى للأمام
	(٣٢ : ٧٨- ٦٨) (١٣ : ٢١٨- ٢٢١) (٢٩ : ٥ فى المرفقات)	سم	إختبار الوثب العمودى لسارجنت	القوة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى
	(٢٩ : ٨ فى المرفقات)	ثانية	إختبار جرى ومشى ٦٠٠ ياردة (٥٤٨ متر)	التحمل الدورى التنفسى

جدول (٥) إختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث)

المرفق	رقم المرجع والصفحة	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية لكرة القدم
المسح المرجعي مرفق (١)	(٣) ، (١٨) ، (٢٩)	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	ركل الكرة بالقدم
		متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	ركل الكرة بالقدم
		ثانية	جري متعرج بالكرة	الجرى بالكرة
		مرة	تنطيط الكرة على الرأس	السيطرة على الكرة
		متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	ضرب الكرة بالرأس

	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر
رمية التماس	رمية التماس	متر

- ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) من الإحتياجات الخاصة بلاعبى كرة القدم من التدريب العرضى:
- حراسة المرمى : قوة عضلات الساق والخذ ، قوة عضلات الكتفين والجزء العلوى من الجسم ، القدرة على الوثب .
- الهادفين والمدافعين (الاستوبر) : قوة عضلات الساق والخذ ، القدرة على الوثب ، قوة عضلات الرقبة ، القدرة على ضرب الكرة بالرأس ، قوة تحمل الجهازين الدورى والتنفسى .
- لاعبى الدفاع (اللييرو) وخط الوسط والجناحين : قوة عضلات الساق والخذ ، التحمل العضلى ، تحمل الجهازين الدورى والتنفسى . (٣٠ : ١٤٦) .
- المعاملات الإحصائية لصدق وثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث:-

لم يقم الباحث بعمل المعاملات العلمية والمتمثلة فى كلاً من الصدق والثبات حيث أن سبق إستخدام نفس الإختبارات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم أجراها الباحث أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٣م) (٦) ، سلطان منصور أحمد (٢٠٠٥م) (٢٩) ، وحققت تلك الإختبارات البدنية والمهارية صدقها كما حققت الإختبارات البدنية قيد البحث ثبات وكانت معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى قدر تراوحت ما بين ٠,٨٠٢ % إلى ٠,٩٧٢ % . كما حققت الإختبارات المهارية قيد البحث ثبات وكانت معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى قدر تراوحت ما بين ٠,٧١٤ % إلى ٠,٩٩٧ % .

- إختيار المساعدين:

تم إختيار المساعدين من مدربي نادي مركز شباب فاقوس الرياضي بمدينة فاقوس وهم من مدربي الأجهزة الفنية لكرة القدم بالنادي ويحملون مؤهلات عليا (بكالوريوس تربية رياضية / ماجستير) .

البرنامج التدريبي المقترح:

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع 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 غرابية (٢٠١٣م) (٢٧) ، هانى معوض عسل (٢٠١٣م) (٤٤) ، حمدى السيد النواصرى (٢٠١٢م) (١٤) ، فاء صباح محمد (٢٠١٠م) (٤٦) ، هالة نبيل يحيى (٢٠٠٨م) (٤٣) ، مها محمد الهجرسى (٢٠٠٧م) (٤٢) ، وسيلة محمد مهران (٢٠٠٧م) (٤٥) ، ياسر محمد أحمد (٢٠٠٧م) (٤٨) ، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) (١٣) ، حمدى إبراهيم يحيى (٢٠٠٦م) (١٥) محمد حامد شداد (٢٠٠٦م) (٣١) ، السيد السيد سعد (٢٠٠٥م) (٩) ، ياسر عثمان محمد (٢٠٠٥م) (٤٧) ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) (٨) ، إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م) (٧) ، محمد جابر بريقع ، وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) (٣٠) ، محمد حسن جويد (٢٠٠٤م) (٣٤) ، أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٣م) (٦) ، ذكى محمد حسن (٢٠٠٤م) (١٩) ، محمد حسن على (٢٠٠٢م) (٣٣) ، عويس على الجبالى (٢٠٠١م) (٢٨) أمكن للباحث التعرف على الأسس التى يمكن من خلالها تصميم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية حيث تم التعرف على (أهداف البرنامج ، أسس وضع البرنامج ، تخطيط برنامج التدريب المتقاطع من حيث (مدة البرنامج ، مكونات حمل البرنامج ، محتوى البرنامج ، طرق التدريب المستخدمة).

هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى الحفاظ على مستوى المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم من خلال الحفاظ على مستوى الصفات البدنية بإستخدام برنامج التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية .

أسس وضع البرنامج:

- ١- ملائمة محتوى البرنامج لأفراد عينة البحث.
- ٢- إمكانية توفير الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج.
- ٣- مرونة البرنامج وقبوله التطبيق العملي .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- ٥- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- ٦- تناسب فترة الراحة بين التمرينات وشدتها داخل الجرعة التدريبية وكفايتها لوصول أفراد العينة بالبحث للراحة المناسبة.
- ٧- أن يراعى في برنامج التدريب المتقاطع أن تكون التدريبات بإستخدام لألعاب وأنشطة أخرى غير كرة القدم .
- ٨- إستخدام الطريقة التموجية لتشكيل درجة الحمل .

- ٩- تسجيل متغيرات التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج .
- تخطيط برنامج التدريب المتقاطع المقترح مرفق (٤) .
- برنامج التدريب المتقاطع مرفق (٤) .
- متغيرات البرنامج التدريبي وتم تحديدها أيضاً عن طريق نتائج المسح المرجعي وكانت كالاتى :-
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع الواحد (٤ وحدات تدريب يومية) أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة).
- زمن الوحدات التدريبية للبرنامج تراوحت ما بين (٥٠ : ٦٠ ق) .
- الزمن الأسبوعى للبرنامج تراوح ما بين (٢٠٠ : ٢٤٠ ق) .
- الزمن الكلى للبرنامج (١٠٨٠ق) بمعدل (١٨) ساعة .
- شدة الحمل تراوحت ما بين (٣٠ : ٤٠ %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .
- نسبة العمل إلى الراحة وكذلك دورة الحمل الأسبوعية (١ : ١) .

خطوات تنفيذ البحث:

- **الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠١٥/١/١٧م إلى الأحد ٢٠١٥/١/١٨م وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف .
- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الإختبارات .
- لتحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على مدى إستعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافئها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .
- تطبيق نموذج لوحدة تدريبية .
- **القياسات القبليّة:**
- تم إجراء القياسات القبليّة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠١٥م على عينة البحث الأساسية وذلك في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث .

- التجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ تجربة البحث الأساسية في الفترة من يوم الخميس الموافق ١/٢٢/٢٠١٥م إلى يوم الأحد الموافق ١/٣/٢٠١٥م لمدة (٥) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع يوم (الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة بزمن تراوح من (٥٠ إلى ٦٠ ق) خلال فترات تطبيق البرنامج ، ومن خلال تطبيق البرنامج المقترح للتدريب المتقاطع على المجموعة التجريبية وكذلك البرنامج التدريبي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة ، تم تثبيت عدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية للمجموعتين ، وجاء الاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي لكل مجموعة .

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الإثنين الموافق ٢/٣/٢٠١٥م لنفس المتغيرات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط ، عدا كل من السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي .

- خطاب من نادي نجمة سيناء - بمحافظة شمال سيناء يفيد تطبيق البحث بالنادي مرفق (٦) .

- نموذج لوحدة تدريب يومية من برنامج التدريب المتقاطع مرفق (٤) .

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

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج الفرض الأول.

(١) عرض نتائج الفرض الأول.

جدول (٦) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات

الصفات البدنية قيد البحث ن = ٢ = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	الصفات البدنية قيد البحث
			ع ±	س	ع ±	س				
دال	٣,٩٢	٠,٣٥	٠,١٥	٤,٢٦	٠,٢٢	٣,٩١	ثانية	عدو ٣٠ من البدء العالي		
دال	٨,٨٦	١,١٦	٠,٤١	١٨,٣٣	٠,٥٩	١٧,٨٧	ثانية	اختبار بارو للرشاقة		
دال	٧,٤٧	٠,٤٩	٠,٠٩	٢,٠٧	٠,١٨	٢,٥٦	متر	الوثب العريض من الثبات		
دال	٧,٦٧	١,١٤	٠,٤٩	٣٤,٥٤	٠,٣٧	٣٥,٧٧	سم	الوثب العمودي من الثبات		

جری ومشى ٦٠٠ ياردة	ثانية	١١,٨٤	٠,٣٧	١٢,٤٣	٠,٣٦	٠,٥٩	١٠,٤٣	دال
--------------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-----

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ من البدء العالی ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، جری ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٩٢ ، ٨,٨٦ ، ٧,٤٧ ، ٧,٦٧ ، ١٠,٤٣) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) 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 (٧) .

جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = ٢٠ = ٢ ن

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	٩,٦٨	٤,١٤	٠,٤٥	٢٩,١٦	١,٠٢	٣٣,٣٩	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى
دال	١٣,١٠	٢,٩٧	١,٢٦	٢١,٧٩	١,٨٥	٢٤,٨٦	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى
دال	٦,٠٧	١,٤٢	٠,٨٨	١٩,٦٦	٠,٤٣	١٨,٢٤	ثانية	الجرى بالكرة
دال	٨,٦١	١,٩١	٠,٦١	١٠,٣٢	٠,٧٢	١٢,٢٢	مرة	تنطيط الكرة على الرأس
دال	١٠,٦٨	١,٩٠	٠,٨٤	١١,٢٤	٠,٧٩	١٣,١٤	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	٨,٩٣	١,١٥	٠,٥٠	٩,٢٧	٠,٨٤	١٠,٤٢	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	١٠,٥٢	٢,٢٤	٠,٨٩	١٢,٣٧	٠,٦١	١٤,٦٢	متر	رمية التماس

المهارات الأساسية قيد البحث

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٩,٦٨ ، ١٣,١٠ ، ٦,٠٧، ٨,٦١ ، ١٠,٦٨ ، ٨,٩٣ ، ١٠,٥٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

(٢) عرض نتائج الفرض الثاني.

جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث $n = 20 = 2n$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	١,٣٢	٠,١٦	٠,٢٢	٣,٩٩	٠,٣٤	٣,٨	ثانية	عدو ٣٠م من البدء العالي	الصفات البدنية قيد البحث
دال	٠,٦٥	٠,١١	٠,٥٩	١٧,٦٢	٠,٤٧	١٧,٥١	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
دال	٦,٢٥	٠,٤٢	٠,٣٨	٢,١٧	٠,٢٠	٢,٦	متر	الوثب العريض من الثبات	
دال	١,٢٥	٠,٢٩	٠,٩٠	٣٥,٥٢	٠,٤٩	٣٥,٨١	سم	الوثب العمودي من الثبات	
دال	٢,٩٠	٠,٢٩	٠,٠٩	١٢,٠٨	٠,٢٧	١١,٨٩	ثانية	جري ومشى ٦٠٠ ياردة	

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠م من البدء العالي، اختبار بارو للرشاقة، الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات، جري ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (١,٣٢، ٠,٦٥، ٦,٢٥، ١,٢٥، ٢,٩٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية قيد البحث $n = 20 = 2n$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	١٦,٦٠	٩,٠٤	٠,٦٦	٢٣,٦٤	١,٣١	٣٣,٦٧	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	المهارات الأساسية قيد البحث
دال	٦,٣٧	١,٩٧	١,١١	٢١,٦٤	١,٣٦	٢٣,٦١	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	
دال	٦,٥٨	٠,٦٢	٠,٣٩	١٨,٦٤	٠,٤٥	١٨,٠٢	ثانية	الجري بالكرة	
دال	٥,٥٢	١,٠٨	٠,٢١	١١,١٧	٠,٧٧	١٢,٢٥	مرة	تنطيط الكرة على الرأس	
دال	١,٨٤	٠,٥٠	٠,٣٣	١٢,٤٠	٠,٧٤	١٢,٩٠	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
دال	١,٦٣	٠,٦٣	٠,٥١	١٠,٠٦	٠,٩٨	١٠,٦٩	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
دال	٠,٢٧	٠,٠٩	٠,٦٩	١٣,٦٠	٠,٧٧	١٣,٦٩	متر	رمية التماس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (١٦,٦٠ ، ٦,٣٧ ، ٦,٥٨ ، ٥,٥٢ ، ١,٨٤ ، ١,٦٣ ، ٠,٢٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٨٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات قيد البحث.

(٣) عرض نتائج الفرض الثالث.

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية

فى متغيرات الصفات البدنية قيد البحث $n = 20$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
غير دال	٣,١٧	٠,٢٧	٠,٢٢	٣,٩٩	٠,١٥	٤,٢٦	ثانية	عدو ٣٠م من البدء العالى	الصفات البدنية قيد البحث
غير دال	٣,١٢	٠,٧١	٠,٥٩	١٧,٦٢	٠,٤١	١٨,٣٣	ثانية	اختبار بارو للرشاقة	
غير دال	٣,١٢	٠,٠٩	٠,٠٤	٢,١٧	٠,٠٩	٢,٠٧	متر	الوثب العريض من الثبات	
غير دال	٣,٤٢	١,٠٩	٠,٩٠	٣٥,٥٢	٠,٤٤	٣٤,٤٣	سم	الوثب العمودى من الثبات	
غير دال	٣,٠٣	٠,٣٥	٠,٠٩	١٢,٠٨	٠,٣٦	١٢,٤٣	ثانية	جرى ومشى ٦٠٠ ياردة	

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠م ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودى من الثبات ، جرى ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات على التوالي (٣,١٧ ، ٣,١٢ ، ٣,٤٢ ، ٣,٠٣) وهى أكبر من (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية

في متغيرات المهارة قيد البحث $n = 20 = 20$

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٦,٩٤	١,٤٩	٠,٥٠	٣٠,٦٤	٠,٤٥	٢٩,١٦	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	المهارات الأساسية قيد البحث
دال	٤,٠٩	١,٨٥	٠,٦٦	٢٣,٦٤	١,٢٦	٢١,٧٩	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	
دال	٣,٣٥	١,٠٢	٠,٣٩	١٨,٦٤	٠,٨٨	١٩,٦٦	ثانية	الجرى بالكرة	
دال	٤,١٧	٠,٨٥	٠,٢١	١١,١٧	٠,٦١	١٠,٣٢	مرة	تنطيط الكرة على الرأس	
دال	٤,٠٨	١,١٦	٠,٣٣	١٢,٤٠	٠,٨٤	١١,٢٤	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
دال	٣,٥٥	٠,٨٣	٠,٥٠	١٠,٢٦	٠,٥٥	٩,٤٣	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
دال	٣,٤٥	١,٢٣	٠,٦٩	١٣,٦٠	٠,٨٩	١٢,٣٧	متر	رمية التماس	

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٦,٩٤ ، ٤,٠٩ ، ٣,٣٥ ، ٤,١٧ ، ٤,٠٨ ، ٣,٥٥ ، ٣,٤٥) لتلك المتغيرات وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : مناقشة النتائج :

(١) مناقشة الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ من البدء العالي ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، جرى ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة .

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب

الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ 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 (٢٠٠٣م) (٦) 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 .

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه عبد العزيز أحمد النمر ، وناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) أن الآثار الناجمة عن الإنقطاع عن التدريب أو تقليص البرنامج التدريبى بدون الإعتماد على برامج مخطط لها جيداً للمحافظة على مكونات اللياقة البدنية ، وهذه الآثار عادة ما تكون كبيرة وحادة بالنسبة للاعبى الرياضات التنافسية التى تعتمد على القوة بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا فى فترة زمنية قصيرة نسبة كبيرة من التكيفات الفسيولوجية التى يتم بناؤها بالتدريب المنتظم لفترات طويلة . (٢٢ : ٢٥٢)

ويرى هاكينين Hakkinen (١٩٩١م) وأن القوة العضلية تنخفض مستواها عند الإنقطاع عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية حيث يرجع لك إلى تلف الألياف العضلية الذى قد يأتى نتيجة تلف فى العمل الوظيفى للوحدات الحركية Motor Units فالألياف العضلية البطيئة عادة ما تكون أول ألياف تفقد مقدرتها على إنتاج القوة ، بينما الألياف العضلية السريعة عادة ما يتأخر تأثيرها قليلاً بالإنقطاع عن التدريب (٥٥) وهذا ما أكد عليه فرانك وديك Frank and Dick (١٩٩٧م) من أنه إذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب وترك بدون برنامج فى الفترة الإنتقالية فإنه يفقد القوة خلال إسبوع أو إسبوعين وهذا الفاقد فى القوة إذا إستمر سينعكس سلبياً على الأداء . (٥٢ : ٢٥٩)

ويؤكد عويس على الجبالى (٢٠٠١م) 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 سلباً على تنظيم العمليات الحيوية وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عال (٢٨ : ٢٦٣)

كما أشار ثروت محمد الجندى (٢٠٠٠م) نقلاً عن دودلى آخرون **Duddley et al** (١٩٩١م) أن فترات الإنقطاع عن التدريب سواء القصير (٢-٤) أسابيع أو الفترات الطويلة تؤدي إلى انخفاض القوة العضلية ، وأن هذا الانخفاض يكون واضحاً تماماً في بداية الإنقطاع عن التدريب وأن نسبة فقد القوة العضلية تعتمد على طول الفترة التدريبية ونوع اختبارات القوة التي استخدمت والمجموعات العضلية التي تم قياسها . (١٢ : ٩) .

وكذلك يشير برنت وآخرون **Brent et al** (١٩٩١م) أن الإنقطاع عن التدريب بين مواسم التدريب يؤدي إلى الانخفاض التدريجي في أداء التحمل الهوائي بنسبة تتراوح بين ٦-٧% خلال إسبوع واحد وتصل إلى ٢٥% خلال ٤ أسابيع وتحتاج إلى ٤-٦ أسابيع تدريب لتحقيق هذه النسبة المفقودة . (٥٠) .

وقد أشار عبد العزيز أحمد النمر، وناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) نقلاً عن فليك وكرايمر **Fleck and Kraemer** (١٩٨٧م) إلى أن الإنقطاع عن التدريب كلياً أو تقليص البرنامج التريبي قد يؤثر على المتغيرات الفسيولوجية التالية (الإنزيمات الهوائية - كثافة الميتوكوندريا - الكثافة الشعرية - نسبة الدهون - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) وكلها متغيرات تؤثر على التحمل الهوائي . (٢٢ : ٢٥٣) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عويس على الجبالي (٢٠٠١م) نقلاً عن اسرائيل (١٩٧٩م) أنه في حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتي بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور حيث يتم فقد حوالي من ٦-٧% من الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ويقل الحجم الكلي للهيموجلوبين في الدم كذلك حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وذلك خلال أسبوع واحد من الراحة . (٢٨ : ٣٤) .

ويرى الباحث أنه عند انخفاض مستوى القوة العضلية نتيجة التوقف عن التدريب فإنه من الطبيعي أن يصاحب ذلك انخفاض في مستوى السرعة ويتفق ذلك مع رأي كل من هاينوت ودويتشيو **Hainaut and Deutsch** (١٩٨٩م) ، هيومارد **Houmard** (١٩٩١م) أن القدرة البدنية الأولى التي تتأثر بانخفاض مستوى القوة نتيجة التوقف عن التدريب ، وأن الجهاز العصبي يتأثر بفترات الإنقطاع عن التدريب مما يؤثر بالسلب على السرعة . (٥٤) ، (٥٦) .

يرى الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنمي عناصر اللياقة البدنية إنما هي تصاحبها ارتفاع

في مستوى أداء اللاعب لمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم لذا نؤكد أن اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي وقت من أوقات المباراة .

ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة بما يحتويه من طرق وأساليب التدريب المختلفة ، حيث أن التدريب باستخدام برامج تدريبية مقننة لا بد وأن يحدث تحسن في المستوى لدى اللاعبين .

ويتفق هذا مع كلاً من **حنفي محمود مختار (١٩٩٤م)** ، **عمرو على أبو المجد** ، **إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٦م)** أن بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة البرامج المقننة والمنظمة التي يتبع فيها الأصول العلمية كما أكد على أن التخطيط السليم لبرامج التدريب الرياضي واختيار التمرينات المناسبة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطئية (١٦ : ٩٩) (٢٥ : ٨٣) .

(٢) مناقشة الفرض الثاني.

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ من البدء العالي ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، جرى ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي وما إشملة من تمرينات متنوعة ومشوقة للصفات البدنية والمهارات الأساسية خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى ثبات في مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث خلال تلك الفترة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) من أن استخدام الرياضى وسائل راحة ايجابية يعمل على الاحتفاظ بالحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) التي وصل إليها

اللاعب خلال فترات الموسم التدريبي ، على عكس الراحة السلبية تؤدي إلى هبوط كبير في المستوى يحتاج الرياضى بعدها إلى فترة طويلة لإعادة مستواه (١٠ : ٢٦١) .

كما يضيف محمد جابر بريقع ، وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) أن برنامج التدريب العرضى وخاصة فى المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضى تساعد اللاعبين على التثبيت والإحتفاظ بالفورمة الرياضية . (٣٠ : ٣٢) .

ويعزى الباحث إلى أن إستمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية بإستخدام التدريب العرضى قد أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية والمهارة 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 عمرو محمد غرابية (٢٠١٣م) (٢٧) ، هانى معوض عسل (٢٠١٣م) (٤٤) ، حمدى السيد النواصرى (٢٠١٢م) (١٤) ، فاء صباح محمد (٢٠١٠م) (٤٦) ، هالة نبيل يحيى (٢٠٠٨م) (٤٣) ، مها محمد الهجرسى (٢٠٠٧م) (٤٢) ، وسيلة محمد مهران (٢٠٠٧م) (٤٥) ، ياسر محمد أحمد (٢٠٠٧م) (٤٨) ، حمدى إبراهيم يحيى (٢٠٠٦م) (١٥) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٦م) (٣١) ، السيد السيد سعد (٢٠٠٥م) (٩) ، ياسر عثمان محمد (٢٠٠٥م) (٤٧) ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) (٨) ، إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٤م) (٧) ، محمد جابر بريقع ، وإيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م) (٣٠) ، محمد حسن جويد (٢٠٠٤م) (٣٤) ، أحمد إبراهيم شلغم (٢٠٠٣م) (٦) ، محمد حسن على (٢٠٠٢م) (٣٣) ، عويس على الجبالى (٢٠٠١م) (٢٨) فى أن برنامج التدريب العرضى يؤدي إلى الحفاظ أو تحسين فى مستوى الصفات البدنية والمهارة وخاصة القوة العضلية .

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

(٣) مناقشة الفرض الثالث.

يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ من البدء العالى ، اختبار بارو للرشاقة ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودى من الثبات ، جرى ومشى ٦٠٠ ياردة) قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة .

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة بالقدم اليسرى ، الجرى بالكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، ضرب الكرة بالرأس على الحائط ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة .

ويعزى الباحث الحفاظ على مستوى القدرات البدنية والمهارة قيد البحث على عينة البحث يرجع إلى ان البرنامج التدريبي المطبق بإستخدام أحد الإتجاهات الحديثة فى التدريب وهو التدريب المتقاطع والذي اعتمد بصورة كبيرة تنمية الصفات البدنية والمهارة قيد البحث بإستخدام أنشطة متعددة ومتنوعة ومشابهة للمسار الحركى لرياضة كرة القدم وكذلك إستخدام حسن إختيار وإستخدام الأجهزة المختلفة والمناسبة لقدرات اللاعبين عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) من أن إنتشار إستخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الإتجاهات الحديثة فى التدريب فى المجال الرياضى حيث زاد إنتشار إستخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الإستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضى لتحسين مستوى القدرات البدنية . (٤ : ١٥) .

كما ارجع الباحث هذا التقدم والحفاظ على مستوى القدرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث إلى التنوع فى التدريبات وحسن إستخدام الأنشطة والأوساط التدريبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من فيليس Phyllis (٢٠٠٥م) (٦٠) ، ميتتشاك Miczak (٢٠٠٥م) (٦٤) ، أدريان Adrian (٢٠٠٦م) (٤٩) ، مارتن Martin (٢٠٠٦م) (٦١) أن التنوع فى إستخدام الأنشطة المختلفة والأوساط التدريبية المختلفة للتدريب داخل الماء ، وعلى الرمال ، وفى صالات الجيم ، والتمرينات بأدوات ، وهذا التنوع يؤدي إلى إستمرارية فى التدريب وهو الخطوة الأولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضى .

وحيث يؤكد كل من محمود أبو العنين ، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم حنفى شعلان (١٩٩٤م) ، رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥م) ، حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م) أن الأداء الرياضى فى كرة القدم لا يتوقف على اللياقة البدنية المتمثلة فى عناصرها المختلفة بل تعتمد أيضاً على المقدرة فى أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط

الجماعية داخل الفريق و يركز أساساً على أربعة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي ، الإعداد النفسي والمنظومة فى إطار من التقنين العلمى المرتبط بمتطلبات ممارسة اللعبة (٣٨ : ١٥)، (٥ : ٢٣)، (٢٠ : ١٠،٢)، (١٣:١٥ - ٢٨) .

كما يؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) على وجود علاقات مثالية متبادلة بين التدريب ومستوى تطور كل من الصفات البدنية وكافة نواحي الإعداد المختلفة (١٠ : ٨٦) . كما يعزى الباحث سبب الحفاظ على مستوى الإداء البدنى والمهارى لعينة البحث احتواء برنامج التدريب المتقاطع على التدريبات المهارية بجانب القدرات البدنية من خلال مواقف لعب متعددة وأنشطة غير كرة القدم .

وهذا يتفق مع محمد حسن جويد (٢٠٠٤م) فى أن التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمى لطرق وأساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع فى ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصى الممارس ، ويهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسولوجية والمهارية عن طريق إستخدام الأجهزة والأدوات والتقنيات الحديثة فى المجال الرياضى (٣٤ : ٦) .

كما يرجع الباحث التحسن إلى إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة بالإضافة إلى إستمرارية التدريب وهذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم حنفى شعلان (١٩٩٤م) أن استخدام الأدوات والأجهزة يضع أساساً جيداً لإتقان وثبيت الأداء وخاصة الأداء المهارى (١ : ٣٨) .

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

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

وهذا يتفق مع نتائج دراسة عمرو على أبو المجد ، جمال النمكى (١٩٩٧م) التى أسفرت عن أن البرنامج التدريبي المقنن والمعد علمياً قد أسهم فى الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية (٢٦ : ٢٦) ، وكذلك ما أشار إليه حنفى محمود مختار (١٩٩٩م) من أن التخطيط السليم لبرمج التدريب الرياضى واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية (١٧ : ٩٩) ، هذا وبضيف محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤م) أن البرنامج التدريبي ضرورى لضمان التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضى للاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية (٤١ : ٣٩) .

ويرجع الباحث إلى أن استخدام التدريب المتقاطع ولا سيما للمبتدئين يقضى على حاجز الملل وعلى درجة صعوبة الأداء من خلال استخدام العديد من المهارات المشابهة للمسار الحركي لرياضة السباحة إلى جانب استخدام التمرينات والأدوات والأجهزة المختلفة التي تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث مما يؤدي إلى عدم الشعور بالملل وتأخر الشعور بالتعب والإقبال على العمل وهذا ما يقدمه التدريب المتقاطع في تنمية القدرات البدنية كما يعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية المتعلقة بالأداء الرياضي فضلاً عن تطوير الجانب النفسي للرياضي وهذا ما أكدت عليه دراسة محمد لطفى ، أشرف محمد زين (٢٠٠٣م) من أن التدريب المتقاطع يقلل من إصابة العضلات بالإرهاق إذ أن التدريب على أنشطة مختلفة داخل الوحدة التدريبية يقلل من الإصابة لانه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام أكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة. (٣٧ : ٣٧٧) ومن هنا يتحقق الفرض الثالث .

(١) الإستخلاصات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج وفي حدود خصائص عينة البحث توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

- (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .
 - (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
 - (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
 - (٤) أثر برنامج التدريب المتقاطع تأثيراً إيجابياً على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وكان تأثيره أفضل على المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم والمطبق عليها البحث
- (٢) التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

- (١) استخدام برنامج التدريب المتقاطع المقترح خلال الفترة الإنتقالية للاعبى كرة القدم وذلك للحفاظ على مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- (٢) وضع برامج مخططة ومقننة جيداً للمحافظة على مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية .

(٣) الفترة الإنتقالية وبرنامج التدريب المتقاطع جزء لا يتجزأ من برامج الإعداد البدني والخطط السنوية لاعداد الفرق واللاعبين .

(٤) عدم الانقطاع التام عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية مما له أثار سلبية على الرياضيين .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم حنفي شعلان : (١٩٩٤م) ، " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئى كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ، أبريل .
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان : (٢٠٠٠م) ، " تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئى كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد ٣٢ ، أبريل .
- ٣- إبراهيم حنفي شعلان ، محمد عفيفى : (٢٠٠١م) ، كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م) ، التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم حنفي شعلان : (١٩٩٤م) ، فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦- أحمد إبراهيم شلغم : (٢٠٠٣م) ، " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارية لناشئات كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٧- إيهاب سيد اسماعيل : (٢٠٠٤) : " تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي في المستوى الرقمي في السباحة " ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٨- إيهاب فوزي البديوى : (٢٠٠٤) " تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٩- السيد السيد سعد : (٢٠٠٥م) ، " التدريب العرضي وتأثيره على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقمي للسباحين في الفترة الانتقالية " ، بحث

- منشور ، المجلة العلمية ، بكلية التربية الرياضية بالسادات ،
جامعة المنوفية .
- ١٠- السيد عبد المقصود : (١٩٩٢م) ، نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية
العلمية التدريبية ، دار الحناء للطباعة ، القاهرة .
- ١١- بطرس رزق الله أندراوس : (١٩٩٤م) ، متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية ، دار
المعارف ، الإسكندرية .
- ١٢- ثروت محمد الجندي : (٢٠٠٠م) ، " دراسة معدلات النمو والانخفاض فى القوة
العضلية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٣- حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٨م) ، الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، ماهى للنشر
والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية .
- ١٤- حمدى السيد عبد الحميد
النواصرى : (٢٠١٢م) ، " تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية
الخاصة والمستوى الرقى لناشئ الوثب الطويل ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية بدمياط ، جامعة المنصورة .
- ١٥- حمدي إبراهيم يحيى : (٢٠٠٦) ، " برنامج باستخدام التدريب العرضي فى الفترة
الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقى
لمتسابقى ١٠٠متر عدو" ، بحث منشور ، المجلة العلمية ،
بكية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
- ١٦- حنفى محمود مختار : (١٩٩٤م) ، الأسس العلمية فى تخطيط وتدريب كرة القدم ،
دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧- حنفى محمود مختار : (١٩٩٩م) ، المدير الفنى لكرة القدم ، دار الفكر العربى ،
القاهرة .
- ١٨- حنفى محمود مختار ، مفتى
إبراهيم حماد : (١٩٨٩م) ، الإعداد البدنى فى كرة القدم ، الطبعة الأولى ،
دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٩- ذكى محمد حسن : (٢٠٠٤م) ، التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب
التقاطع ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ،
الإسكندرية .
- ٢٠- رفاعى مصطفى حسين : (٢٠٠٥م) ، أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر

- ، المنصورة .
- ٢١- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان : (٢٠٠٠م) ، الإعداد البدني والتدريب بالإتقال للناشئين في
محمد الخطيب
مرحلة ما بعد البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- ٢٢- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان : (٢٠٠٥م) ، التدريب الرياضي - تدريب الإقتال ، تصميم
محمد الخطيب
برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة .
- ٢٣- على فهمى البيك : (١٩٩٢م) ، أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية
، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٤- عماد عباس أبو زيد : (٢٠٠٥م) ، التخطيط والأسس العلمية لبناء الفريق ، نظريات
وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٥- عمرو أبو المجد ، إبراهيم حنفى : (١٩٩٦م) ، أساس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية
شعلان ، القاهرة .
- ٢٦- عمرو أبو المجد ، جمال النمكى : (١٩٩٧م) ، تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين
فى كرة القدم ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة .
- ٢٧- عمرو محمد ماحى غراية : (٢٠١٣م) ، " فاعلية التدريب المتقاطع على تحسين بعض
القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئى كرة القدم " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٢٨- عويس على الجبالى : (٢٠٠١م) ، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة
الثانية، دار G.m.s ، القاهرة .
- ٢٩- سلطان منصور أحمد بديرى : (٢٠٠٥م) ، نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية فى
إداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم من سن
(١٤-١٦) سنة فى المملكة العربية السعودية ، رسالة
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ،
جامعة حلوان
- ٣٠- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى : (٢٠٠٤م) ، التدريب العرضي - أسس مفاهيم - تطبيقات ،
البيديوى
منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣١- محمد حامد شداد : (٢٠٠٦م) ، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى الرحلة

- الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني لاعبي الجودو" ،
 بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٩ ، كلية
 التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر : (٢٠٠١م) ، إختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الرابعة ، دار
 الفكر العربى ، القاهرة .
 الدين رضوان
- ٣٣- محمد حسن على : (٢٠٠٢م) ، " إستخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة
 العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقمي " ،
 رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
 جامعة حلوان .
- ٣٤- محمد حسين جويد : (٢٠٠٤م) ، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية
 الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى للاعبي الكرة الطائرة " ،
 رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
 جامعة حلوان .
- ٣٥- محمد رضا الوقاد : (٢٠٠٣م) ، التخطيط الحديث فى كرة القدم ، مكتبة دار
 السعادة ، القاهرة .
- ٣٦- محمد صبحى حسانين : (٢٠٠١م) ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى
 ، القاهرة .
- ٣٧- محمد لطفى السيد ، أشرف محمد : (٢٠٠٣م) ، التدريب بالإسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب
 زين الدين
 اللاعب للأعلى فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة
 نظريات وتطبيقات التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤٧ ،
 كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٨- محمود أبو العنين ، مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٤م) ، أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- ٣٩- محمود الحوفى ، أحمد الشافعى : (٢٠٠٨م) ، " إستخدام التدريب المتقاطع فى تحسين التوازن
 العضلى لدى لاعبي كرة القدم " ، المؤتمر العلمى الثالث ٢٢
 مارس ٢٠٠٨م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ،
 جامعة الزقازيق .
- ٤٠- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٨م) ، موسوعة التعلم التدريب فى كرة القدم وتمارينات
 الإحماء والمهارات فى برامج تدريب كرة القدم ، الجزء الثانى ،

مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ٤١- مفتى إبراهيم حماد ، محمد عبده : (١٩٩٤م) ، أساسيات كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
صالح
- ٤٢- مها محمد الهجرسي : (٢٠٠٧م) ، " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا .
- ٤٣- هالة نبيل يحيى : (٢٠٠٨م) ، " تأثير التدريب العرضي بإستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو " ، المؤتمر العلمى الثالث ٢٢ مارس ٢٠٠٨م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٤٤- هانى معوض عبد الجواد عسل : (٢٠١٣م) ، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقى للسباحين " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
- ٤٥- وسيلة محمد مهران : (٢٠٠٧م) ، " تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو " ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٦٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤٦- وفاء صباح محمد : (٢٠١٠م) ، " تأثير إستخدام التدريب المتقاطع فى تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند نبض ١٧٠ (٧) PWC170 والكفاية البدنية النسبية " ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية المجلد ٣٤ ، جامعة البصرة ، العراق .
- ٤٧- ياسر عثمان محمد : (٢٠٠٥م) ، " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم إثناء فترة المنافسات " ، رسالة ماجستير لا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببين ، جامعة حلوان .
- ٤٨- ياسر محمد أحمد : (٢٠٠٧م) ، " تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدى المباراة " ،

كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية / ومواقع علي شبكة المعلومات الدولية (انترنت)

- 49- Adran,a : (2006) Cross-Training not cross-Purposes. Physician and Sport medicine.
- 50- Brent et al : (1991) , : Training of Sports And FITNESS MACMILLAN com .HONG KONG.
- 51- Dietrich Harre : (2001) , Principles of sports Training Sports verlas 3rd Edition .
- 52- Frank, W. Deutsch Eu. , : (1997) , Sports Training Principles, London.
- 53- Lea Moth J, : (1997) , Soccer Fundamen, Basic Techniques andtraning for Beginning Players, St . martins Press.U.S.A.
- 54- Hainaut K. ,Deutsch Eu., : (1989) , Muscls Fatigue- Effectss of Training And Disuse muscle Nerve , 12 : 665 – 669 .
- 55- Hakkinen , Sinnemaki : (1991) , Changes in physical fitness Profile during the competitive season in elite bandy players , joural of sports medicine and physical fiffness , Torino.
- 56- Houmart J.A : (1991) , Import of reduced Training on performance in endurance athlets , Sports medicine , 12(6)380 – 393 .
- 57- Slemaker, Browning Rey : (1996), Serious Traning For Endurance Athletes, Second edition Human Kinetics, U.S.A.
- 58- Stven and William : (1997) , Dsigning Resistance Programs, Second Editiom , Human Kinetice, Champaign. U.S.A.
- 59- Tudor O.Bompa : (2001) , periodization Training of Sports , High-performance Sport conditioning , Bill foran Editor , Human kinetics pub ., Inc U.S.A.
- 60- Phyllis clapis : (2005) , www. Sported. Com. What is cross training?,
- 61- Martin, K. : (2006) ,Will Cross-Training make me more fit? Health &fitness .
- 62- Meglynn H.G & Moran T.G. : (1997) , Cross Training for Sport . Human Kinetics Book , San Francisco . P. 4-7.
- 63- Mayo Clinic Staff : (2007) , Cross Training ; Rev up your exercise Program with variety .
- 64- Miczak, M. : (2005) ,www. Suite 102. com. Spring cross-training part II .
- 65- WWW.orthoinfo.org/factthr.reprt pows Cfm? Thread-ID=214&mailname=pier.
- 66- WWW.runners_worled.com/home.