

## " تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لنادى كرة السلة بنادى بورسعيد الرياضى "

أ.م.د/ هيثم عادل عبد البصير

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية للبنات والبنات جامعة  
بورسعيد

### المقدمة ومشكلة البحث

لم تعد برامج التدريب الرياضى لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة قاصرة على وضع برامج لفترة الإعداد (الإعداد العام والخاص ) وفترة المنافسات بل هناك فترة هامة يغفلها الكثير من المدربين ويعتقدون أنها فترة للراحة السلبية فقط وهى الفترة الإنتقالية التى تسبقها فترة المنافسات وتليها فترة الإعداد الجديدة ولكل من الفترات السابقة هدف يسعى المدرب لتحقيقه فالفترة الإعدادية هدفها إكساب اللاعبين الفورمة الرياضية عن طريق تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة والإستعداد للمباريات يليها فترة المنافسات وهى الأشتراك الفعلى فى المنافسة وهدفها تثبيت ما وصل إليه اللاعبون من مستوى فى مكونات الفورمة الرياضية يليها الفترة التى يغفلها معظم المدربين فى عدم وضع برامج لها وهى الفترة الإنتقالية .

يشير مسعد محمود (2017م) [23] أن الفترة الإنتقالية هى حلقة وصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويجب الأستمرار فى التدريب فى هذه المرحلة مع خفض شدة للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب فى هذه المرحلة يساعد على عدم زيادة وزن الرياضى وتستغرق المدة الزمنية لهذه المرحلة من 3-6 أسابيع ويعتبر التدريب هو الأساس فى تحسين وتطوير مستوى اللاعبين وعلى ذلك تسعى مدارس التدريب العالمية فى إكتشاف العديد من الوسائل والأساليب الحديثة فى التدريب والتى منها أسلوب التدريب المتقاطع ( التدريب العرضى ).

ويذكر ويرنر كى وآخرون K Werner. et al. (2011م) [32] أن أسلوب التدريب المتقاطع يعتمد على الجمع بين نشاطين أو أكثر داخل برامج التدريب الرياضى بهدف تنمية اللياقة البدنية حيث يمارس اللاعب من خلالها أنشطة رياضية وتمارين تختلف عن الأنشطة والتمارين المستخدمة فى النشاط التخصصى للاعب من أجل تنمية المجموعات العضلية غير العاملة فى النشاط التخصصى وكذلك توفير الراحة للمجموعات العضلية المجهدة والحفاظ على مستوى اللياقة للمجموعات العضلية العاملة فى النشاط التخصصى كما أن عملية التغير فى التدريب تساعد على زيادة الدافعية للاعبين كما أن التدريب المتقاطع يشمل نشاطات الجرى والمشى والأثقال والتمرينات البلومترية والدراجات والتجديف والسباحة وتمرينات الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية المختلفة دون إستخدام تمارين النشاط التخصصى .

ويذكر عادل على (2014م) [14] أن التدريب المتقاطع حتى لا يتعارض مع مبدأ الخصوصية فى التدريب فيجب أن يكون تطبيقه فى فترة قصيرة لا تتعدى الشهر حتى يستطيع اللاعب إستكمال فترات الإعداد الخاصة بنوع النشاط الممارس .

ويشير سوماس وآخرون Thomas, et al (2000م) [31] وأن الفترة الإنتقالية هى أنسب الفترات التى يمكن إستخدامها فى زيادة تحسين مستوى الحالة البدنية للناشئين فى كرة السلة .

ويرى الباحث ان أنسب فترة لإستخدام الأسلوب المتقاطع هي الفترة الإنتقالية بالرغم أن هدف هذه الفترة هو هدم بنسبة قليلة لمكونات الفورمة الرياضية والتخلص من الحمل الزائد وإستعادة الإستشفاء للاعبين إلا أنه لا بد من الحفاظ على مستوى اللاعب وذلك لحسن الإنتقال لفترة إعداد أخرى .

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات فرق نادى بورسعيد لكرة السلة لاحظ الباحث هبوط وفتور فى مستوى الأداء البدنى للاعبين قد يرجع إلى إستخدام المدربين لأساليب التدريب التقليدية أو عدم الأهتمام بالفترة الإنتقالية التى تساعد على حُسن الأنتقال الجيد لفترة إعداد جديدة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث فى أهمية التعرف على تأثير إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ كرة السلة بنادى بورسعيد الرياضى .

ويرى الباحث أن لهذا البحث أهمية نظرية تكمن في تزويد العاملين في مجال تدريب وتدريب كرة السلة بمعرفة إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية في كرة اليد للناشئين بنادي بورسعيد الرياضى 0 أما الأهمية العملية فتظهر في نتائج إستخدام أسلوب التدريب المتقاطع لتنمية القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة 0

#### أهداف البحث

هدف هذا البحث إلى التعرف على مايلي :-

- 1- تأثير أسلوب التدريب المتقاطع على تنمية كلا من :
  - القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودى لسرجنت).
  - القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين ).
  - الرشاقة ( إختبار الجرى والدوران ) .
  - التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ) .
  - الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط ) لناشئ كرة السلة .

#### فروض البحث

فرض الباحث مايلي :-

- 1 . توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة في القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدى .
- 2 . تختلف نسبة التحسن في كل من قيم القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة في القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدى .

#### التعريف والمصطلح والرموز المستخدمة في البحث :

أولا : المصطلحات

إسلوب التدريب المتقاطع

جيراي موران وأخرون. Gray Moran et al (1997م) [28] هو أسلوب لتنمية اللياقة البدنية فيه يُعتمد على إختيار تمرينات مختلفة من حيث طبيعتها وأنشطة مختلفة تكمل بعضها البعض لتحقيق

أهداف اللياقة الشاملة المتكاملة وهذا التنوع من حيث طبيعة الأنشطة وطرق التدريب باختلاف درجات الحمل يهدف في النهاية لتحقيق الأهداف التدريبية المراد تحقيقها .

### إجراءات البحث

١. منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة لمناسبتة لطبيعة هذا البحث 0

٢. عينة البحث : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين في كرة السلة من نادي بورسعيد الرياضي ببورسعيد للمرحلة العمرية من 15 ، 16 سنة وكان عددهم 20 ناشئ كما إستعان الباحث بعدد 20 ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع وكذلك 20 لاعب غير ممارسين لكرة السلة لإجراء الدراسات الإستطلاعية والمعاملات العلمية 0

### جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

( ن = 20 ناشئ )

بيانات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المدى	معامل الإلتواء
السن	سنة	20	15.47	0.38	16.00	15.00	1.00	0.033
الطول	سم	20	177.40	2.010	180.00	175.00	5.00	0.206
الوزن	تقل 0 كجم	20	75.95	3.87	82.00	69.00	13.00	0.055-
العمر التدريبي	سنة	20	6.70	0.547	7.50	6.00	1.50	0.117-

يوضح جدول (1) ان معاملات الإلتواء لكل من متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ) للمجموعة التجريبية كانت ما بين (0.033 ، 0.206) حيث إنحصرت ما بين (±3) ويعنى ذلك أن هذه المتغيرات متجانسة ويقتررب منحناها من المنحنى الإعتدالي .

## المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث

### جدول ( 2 ) معامل صدق التمايز لمتغيرات الدراسة

م	البيان	وحدة القياس	ممارسين		غير ممارسين		درجات الحرية	معامل صدق
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجنت)	سم	41.60	1.27	39.39	0.290	19	0.000
2	القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين )	متر	5.94	0.546	5.01	0.242	19	0.000
3	الرشاقة ( إختبار الجري والنوران )	ث	17.27	0.306	17.62	0.313	19	0.000
4	التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي )	درجة	33.50	5.871	18.25	0.833	19	0.000
5	الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط )	درجة	11.05	0.82	6.60	1.46	19	0.000

يوضح جدول ( 2 ) أن معاملات صدق التمايز للمتغيرات قيد الدراسة إنحصرت ما بين ( 2.83 ) ، ( 0.96 ) وجميعها مرتفعة وفق معيار التأثير لكوهين (Cohen d) (1988م) [26] ويشير ذلك إلى أن هذه الإختبارات صادقة وتقيس ما وضعت من أجله .

### جدول ( 3 ) معامل الثبات قيد الدراسة باستخدام طريقة إعادة الإختبار لناشئ كرة السلة قيد الدراسة

م	البيان	وحدة القياس	متوسط التطبيق الأول	متوسط التطبيق الثاني	الانحراف المعياري للتطبيق الأول	الانحراف المعياري للتطبيق الثاني	معامل ارتباط بيرسون (PEARSON)
1	القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجنت)	سم	44.68	44.59	0.438	0.334	**0.747
2	القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين )	متر	5.73	5.62	0.264	0.260	**0.787
3	الرشاقة ( إختبار الجري والنوران )	ث	17.77	17.63	0.243	0.257	**0.779
4	التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي )	درجة	41.2	37.85	3.750	4.428	**0.763
5	الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط )	درجة	13.00	11.900	1.025	0.852	**0.722

تعني العلامتان \*\* ان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، علماً بان (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائياً 0.05 = 0.423

يبين الجدول (3) معاملات ثبات متغيرات البحث قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه ويلاحظ ارتفاع معاملات الارتباط حيث انحصرت ما بين ( 0.787 ، 0.722 ) ويعنى ذلك ثبات الإختبارات قيد الدراسة .

## جدول (4) تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد الدراسة

(ن= 20 ناشئ)

م	البيان	وحدة القياس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المدى	الإتواء
1	القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجنت)	سم	43.92	0.550	44.70	43.10	1.60	0.264-
2	القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين )	متر	4.99	0.148	5.30	4.60	0.70	0.604-
3	الرشاقة ( إختبار الجري والدوران )	ث	17.16	0.442	17.90	16.50	1.40	0.032-
4	التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي )	درجة	46.80	5.136	55.00	40.00	15.00	0.167
5	الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط )	درجة	12.85	0.988	15.00	11.00	4.00	0.328

يلاحظ في جدول (4) أن معاملات الإلتواء لكل من المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية انحصرت ما بين (-0.604، -0.032) وهما أقل من ( $3\pm$ ) ويعنى ذلك ان هذه المتغيرات متجانسة ويقتررب منحني كل منها من المنحنى الاعتدالى .

## وسائل جمع البيانات

الإختبارات والمقاييس : قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان وتم عرضها علي بعض الخبراء المتخصصين في التدريب الرياضي في كرة السلة لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة وإختباراتها وإرتضى الباحث بالمتغيرات التي حققت نسبة 100% من نتائج الإستمارة وكانت كالتالى:

- القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجنت) .
- القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين ) .
- الرشاقة ( إختبار الجرى والدوران ) .
- التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ) .
- الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط ) لناشئ كرة السلة .

## الموضوعية

كما قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد ( صدق المحكمين ) وكانت نتائجها بنسبة 100% لجميع الإختبارات قيد الدراسة .

## البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

أولا - أهداف البرنامج المقترح :

- ١- التعرف على تأثير تمرينات باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة .
- ٢- تحديد نسبة التحسن .

ثانيا - أسس وضع البرنامج :

- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج والفروق الفردية .

- وضع تدريبات باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع فقط في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج .
- مراعاة الأحمال التدريبية المستخدمة في التمرينات داخل البرنامج على أن تتناسب مع الفترة الإنتقالية لكي تحقق أهدافها .
- مراعاة أن تنمي التدريبات المستخدمة بعض القدرات التبدنية الخاصة قيد الدراسة .

### ثالثا - طرق التدريب المستخدمة في البحث

١. استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام التدريب المتقاطع .
٢. استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام التدريب المتقاطع .

### رابعا - محتوى البرنامج المقترح

قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء فى مجال التدريب الرياضى وذلك لتحديد مدة البرنامج والأنشطة الرياضية التى يتم إستخدام تمريناتها داخل البرنامج وقد إرتضى الباحث بالأنشطة والتمرينات التى حققت نسبة 100% والأنشطة هى كما يلى :

( كرة القدم Soccer ، كرة اليد Handball ، جمباز Artstic Gamnastic ، كرة طائرة Vollyball، رفع أثقال weightlift، ألعاب قوى trace and feld )

### خامسا - خطة تنفيذ البرنامج المقترح

تعرض الجداول من (5) إلي ( ) خطة تنفيذ البرنامج المقترح قيد الدراسة

جدول (5): الخطة الزمنية لتنفيذ إجراءات القياس القبلى لإختبارات قيد البحث

التاريخ إجراء الاختبارات	الاختبارات
2017/6/29م	-القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودى لسرجنت) -القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين -الرشاقة ( إختبار الجرى والدوران )
2017/6/30م	-التوازن (إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى ) -الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط)

يبين جدول (5) الخطة الزمنية لإجراءات القياس القبلى للاختبارات قيد الدراسة .

وتم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على أفراد عينة البحث التجريبية من 2017/7/1م حتى 2017/7/28م .

جدول ( 10 ) الوحدة التدريبية رقم (1) ، (5) خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الأول والثاني

التاريخ : السبت 2017/7/1 م ، السبت 2017/7/8 م  
درجة الحمل : أقل من الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب (توقيت الاداء)	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
	---						اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
سريع	جمايز	9	6 مرات	--	30	1	--		تمرين (1)
	جمايز	9	6 مرات	--	30	1	--		تمرين (2)
	جمايز	10	4 مرات	--	30	2	--		تمرين (3)
	جمايز	3	6 مرات		15		15		تمرين (4)
	كرة طائرة	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (5)
	كرة طائرة	10	2مرة	1	--	4	--		تمرين (6)
	كرة طائرة	24	4مرات	2	--	4	--		تمرين (7)
	كرة يد	16	4مرات	1	--	3	--		تمرين (8)
	كرة يد	8	2 مرة	1	--	3	--		تمرين (9)
	كرة يد	23	2 مرة	1	30	10	--	تمرين (10)	
	---						تمرينات التهنة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادي والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 11 ) الوحدة التدريبية رقم (2) ، (6) خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الأول والثاني

التاريخ : الأثنين 2018/7/3 م ، الأثنين 2018/7/10 م  
درجة الحمل : أقل من الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب (توقيت الاداء)	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
	---						اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
سريع	ألعاب قوى	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (11)
	ألعاب قوى	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (12)
	ألعاب قوى	10	4 مرات	--	30	2	--		تمرين (13)
	أنقال	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (14)
	أنقال	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (15)
	أنقال	8	4 مرات	1	--	1	--		تمرين (16)
	كرة قدم	12	4مرات	1	--	2	--		تمرين (17)
	كرة قدم	24	4 مرات	2	--	4	--		تمرين (18)
	كرة قدم	10	4 مرات	--	30	2	--		تمرين (19)
	كرة قدم	24	2مرة	2	--	10	--	تمرين (20)	
	---						تمرينات التهنة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادي والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 12 ) الوحدة التدريبية رقم (3) ، (7) خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الأول والثاني

التاريخ : الأربعاء 2018/7/5 م ، الأربعاء 2018/7/12 م  
درجة الحمل : أقل من الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب ( توقيت الاداء )	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
	---						اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
سريع	كرة يد	12	3مرات	1	--	3	--		تمرين (21)
	كرة يد	12	3مرات	1	--	3	--		تمرين (22)
	ألعاب قوى	12	6مرات	1	--	2	--		تمرين (23)
	ألعاب قوى	12	6مرات	1	--	2	--		تمرين (24)
	كرة قدم	12	3مرات	1	--	3	--		تمرين (25)
	كرة قدم	12	3مرات	1	--	3	--		تمرين (26)
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--		تمرين (27)
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--		تمرين (28)
	كرة طائرة	12	3مرات	1	--	3	--		تمرين (29)
	كرة طائرة	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (30)	
	---						تمرينات التهدئة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختامى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 13 ) الوحدة التدريبية رقم (4) ، (8) خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الأول والثاني

التاريخ : الجمعة 2018/7/7 ، الجمعة 2018/7/14 م  
درجة الحمل : أقل من الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب ( توقيت الاداء )	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
	---						اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
سريع	جمباز	12	6مرات	1	--	2	--		تمرين (31)
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--		تمرين (32)
	كرة طائرة	12	6مرات	1	--	2	--		تمرين (33)
	كرة طائرة	12	6مرات	1	--	1	--		تمرين (34)
	أثقال	12	6مرات	1	--	2	--		تمرين (35)
	أثقال	12	6مرات	1	--	1	--		تمرين (36)
	كرة يد	24	4مرات	2	--	4	--		تمرين (37)
	كرة قدم	9	3مرات	1	--	2	--		تمرين (38)
	كرة قدم	9	3مرات	1	--	2	--		تمرين (39)
	كرة قدم	6	2 مرة	1	--	2	--	تمرين (40)	
	---						تمرينات التهدئة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختامى خارج زمن الوحدة والبرنامج



جدول ( 14 ) الوحدة التدريبية رقم (9) ، خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الثالث والرابع

التاريخ : السبت 2018/7/15 م ، السبت 2018/7/22 م  
درجة الحمل : الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب (توقيت الاداء)	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
	---						اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
أقصى سرعة	ألعاب قوى	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (41)	تدريبات أسلوب التدريب المقطوع الجزء الرئيسي
	ألعاب قوى	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (42)	
	أنقال	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (43)	
	أنقال	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (44)	
	كرة يد	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (45)	
	كرة يد	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (46)	
	جمباز	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (47)	
	جمباز	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (48)	
	كرة طائرة	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (49)	
كرة طائرة	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (50)		
	---						تمرينات التهدئة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 15 ) الوحدة التدريبية رقم (10) ، خلال الفترة الإنتقالية  
الأسبوع : الثالث والرابع

التاريخ : الأثنين 2018/7/17 ، الأثنين 2018/7/24 م  
درجة الحمل : الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب (توقيت الاداء)	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
							اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
أقصى سرعة	ألعاب قوى	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (51)	تدريبات أسلوب التدريب المقطوع الجزء الرئيسي
	ألعاب قوى	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (52)	
	ألعاب قوى	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (53)	
	كرة يد	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (54)	
	كرة يد	12	2مرة	2	--	4	--	تمرين (55)	
	كرة قدم	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (56)	
	كرة قدم	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (57)	
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (58)	
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (59)	
جمباز	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (60)		
	---						تمرينات التهدئة والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام	

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 16 ) الوحدة التدريبية رقم ( 11 ) ، خلال الفترة الإنتقالية

الأسبوع : الثالث والرابع  
التاريخ الأربعاء 2018/7/19م ، الأربعاء 2018/7/26م  
درجة الحمل : الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب ( توقيت الاداء )	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
							اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
أقصى سرعة	كرة يد	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (61)	الجزء الرئيسي تدريبات أسلوب التدريب المقطاع
	كرة قدم	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (62)	
	كرة قدم	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (63)	
	أثقال	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (64)	
	كرة طائرة	24	4مرات	2	--	4	--	تمرين (65)	
	جمباز	12	6مرات	1	--	2	--	تمرين (66)	
	جمباز	12	6مرات	1	--	2	--	تمرين (67)	
	ألعاب قوى	9	3مرات	1	--	2	--	تمرين (68)	
ألعاب قوى	9	3مرات	1	--	2	--	تمرين (69)		
								تمرين (70)	
	---							تمرينات التهئنه والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

جدول ( 17 ) الوحدة التدريبية رقم ( 12 ) ، خلال الفترة الإنتقالية

الأسبوع : الثالث والرابع  
التاريخ : الجمعة 2018/7/21م ، الجمعة 2018/7/28م  
درجة الحمل : الأقصى  
طرق التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة زمن الوحدة 120 ق

شدة حمل التدريب ( توقيت الاداء )	النشاط	الزمن الكلى ق	جرعة التدريب				أرقام التمارين	محتويات التدريب	
			التكرار	زمن الراحة		زمن الاداء			
				ق	ث	ق			ث
							اطالات وتمرنات لتسخين أجزاء الجسم	الإحماء	
أقصى سرعة	أثقال	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (71)	الجزء الرئيسي تدريبات أسلوب التدريب المقطاع
	ألعاب قوى	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (72)	
	ألعاب قوى	6	2 مرة	1	--	2	--	تمرين (73)	
	ألعاب قوى	6	2 مرة	1	--	2	--	تمرين (74)	
	كرة يد	24	4مرات	2	--	4	--	تمرين (75)	
	كرة يد	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (76)	
	جمباز	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (77)	
	كرة قدم	12	3مرات	1	--	3	--	تمرين (78)	
كرة قدم	12	2مرة	1	--	5	--	تمرين (79)		
كريد طائرة	12	6مرات	1	--	1	--	تمرين (80)		
	---							تمرينات التهئنه والتنفس العميق مع عمل مرجحات واسترخاء	الختام

ملحوظة : زمن الجزء الإعدادى والختمى خارج زمن الوحدة والبرنامج

## جدول ( 18 ) تمارين الوحدات التدريبية المستخدم في برنامج التدريب المتقاطع

رقم التمرين	محتوى التمرين
١.	وقوف الارتكاز على قدم واحدة الذراعين جانباً عمل ميزان مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى .
٢.	( عقل حائط ) الصعود والنزول على عقل الحائط .
٣.	(صندوق ، عارضة التوازن ، مراتب) المشي على عارضة التوازن بمساعدة زميل .
٤.	الوقوف على اليدين على حائط بمساعدة زميل .
٥.	وقوف مواجهة شبكة الكرة الطائرة الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين وأداء حائط الصد دون لمس الشبكة .
٦.	ناشئ ( أ ) ، (ب) المسافة بينهم 5 أمتار تمرير الكرة الطائرة من أعلى .
٧.	ناشئان مواجهان بعضهما بينهم 3 أقدام كل منهم يجانبه كرة طائرة الجري الزجاجة بدون كرة بين 3 أقدام إستقبال من أعلى وتمرير الكرة الطائرة القادمة من الزميل والعودة زجاجة للمكان تكرار الأداء من الزميل وهكذا .
٨.	( ووقوف مسك كرة يد ) التصويب على مرمى كرة يد مقسم تبعاً لنداء المدرب .
٩.	تبادل تمرير كرة اليد بين زميلين مع محاولة اصابة الناشئين الموجودين في المنتصف بينهم بالكرة .
١٠.	6 ضد 6 في منتصف مباراة لكرة اليد في نصف ملعب بحارس مرمى مشترك .
١١.	الجري بالوثب للأمام لمسافة 10-20متراً .
١٢.	الوثب للأمام بعد عمل خطوة واحدة مع الارتفاع على قدم واحدة والنزول على القدمين مع ثني الركبتين قليلاً .
١٣.	الأقتراب بالجري ثم دفع جلة بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة .
١٤.	رقود. الزراعين أماماً. حمل ثقل باليدين وزنة 2كجم . ثني الزراعين ومدهما .
١٥.	(وقوف ) حمل بار فارغ على الكتفين ثني ومد الركبتين .
١٦.	يجلس الناشئ على مقعد فرد الظهر مسك البار من أمام الصدر والذراع مفرودة أماماً تبادل رفع البار أماماً عالياً .
١٧.	ناشئ ( أ ) ، (ب) مواجهان بعضهما على بعد 6 أمتار كل منهم يحمل كرة قدم يبدأ التمرين بالحجل على قدم واحدة ثلاث خطوات الوثب لضرب الكرة بالرأس الأتية من الزميل ثم العودة بالحجل بالقدم الأخر تبادل الأداء بينهم .
١٨.	وضع حلقان على الأرض ويقف الناشئ لأداء رمية التماس في كرة القدم بالأداء السليم مع دقة سقوط الكرة داخل الحلقان.
١٩.	الجري بالكرة بوجهة القدم الخارجي على خط مستقيم ذهاباً وعودة باستمرار
٢٠.	6 ضد 6 مباراة كرة قدم في منتصف ملعب حارس مرمى مشترك .
٢١.	الذراعين بالوسط الوثب بالقدمين أماماً داخل ثلاث دوائر ثم أخذ كرة اليد من على الأرض ثم تمريرها على حائط وإستقبالها ووضعها مكانها الرجوع لتكرار الأداء
٢٢.	نفس التمرين السابق ولكن بالحجل مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى .
٢٣.	من وضع الوقف دفع كرة طبيعية بيد واحدة وزن 4كجم لأبعد مسافة الأستمرار في الأداء مع تبادل تغير يد الدفع.
٢٤.	(وقوف ثني الجذع أماماً أسفل مسك كرة طبيعية ) رمي الكرة الطبيعية خلفاً من فوق مع التكرار .
٢٥.	ناشئ ( أ ) ، (ب) مواجهان بعضهما على بعد 10 أمتار يبدأ التمرين بالجري الزجاجة بكرة القدم من بين ثلاث كونزات ثم التمرير بباطن القدم للزميل والعودة للمكان تكرار نفس الأداء من الزميل الأخر.
٢٦.	نفس التمرين السابق ولكن يمسك اللاعب الكرة في يده ويقوم بالجري الزجاجة ثم رفع الكرة عالياً وتمريرها بالرأس لزميلة العودة بالجري الزجاجة تكرار الأداء من الزميل .
٢٧.	وقوف ميزان أمامي مرة بالأرتكاز على القدم اليمنى ومع الراحة تبديل الأداء بالأرتكاز على القدم اليسرى.
٢٨.	الدرجة الأمامية ثم (الوقوف على قدم واحدة ) رفع الأخرى جانباً الثبات مع العد 10 عداد تكرار الأداء .
٢٩.	وضع حلق على حامل مرتفع بين عدد 2 ناشئين تمرير الكرة الطائرة بالتمرير من أعلى بين الزميلين شرط مرورها من داخل الحلق .
٣٠.	التمرير من أعلى وأسفل للكرة الطائرة على دائرة مرسومة على حائط .
٣١.	تقسيم منطقة من الملعب كما في إختبار باس للتوازن تبادل الحجل والثبات والذراعين جانباً على 10 مربعات محددة ذهاباً وعودة والثبات 6ثواني في كل مربع .
٣٢.	(وقوف . ثبات الوسط) رفع الكعبين عالياً
٣٣.	أداء حركة الأرسال بإستخدام مقاومة
٣٤.	أداء حركة الضرب الساحق بإستخدام مقاومة
٣٥.	ربط كسيتين رمل وزن 2كجم على الرجلين الوثب في المكان لأقصى ارتفاع.
٣٦.	نفس التمرين السابق ولكن الوثب أماماً ثم للخلف .
٣٧.	تمرير كرة يد بين عدد 2 ناشئين شرط مرور الكرة من دائرة موضوعة على حامل مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .
٣٨.	تمرير الكرة بالقدم للزميل ثم الدوران حول العلم والرجوع لأداء التمرير
٣٩.	الجري الزجاجة بين الأعلام بالكرة ثم العودة .
٤٠.	الجري الزجاجة بين الأعلام بالكرة ثم تمرير الكرة للزميل ثم العودة بالجري الجانبى بين الأعلام تبادل الأداء بين الزميلين .
٤١.	(وقوف -ثني الركبتين ) الوثب لأعلى مع إنتفاضة الجسم . التقدم للأمام بخفة.
٤٢.	( انبطاح - ثني الزراعين ) مد الزراعين والتصفيق باليدين ثم الجري للوثب من فوق حاجزين العودة لتكرار الأداء.
٤٣.	(وقوف) الوثب لأعلى و الجسم مستقيماً. ثني الركبتين بخفة للأمام مع وضع ثقل كيس رمل 3كجم على كل قدم.

رقم التمرين	محتوى التمرين
٤٤.	(جلوس- طولاً- ثنى الركبتين) دفع ثقل 5كجم.
٤٥.	وقوف الجرى الزجاجى بكرة اليد مع تنطيط الكرة ثم التصويب على مرمى صغير على شكل حاجز العودة زجاجى بدون كرة تكرار الأداء .
٤٦.	عدد 2 ناشئين مواجهين بعضهما كل ناشئ معه كرة يد محاولة لمس كل لاعب ركلة الأخر بكرة اليد .
٤٧.	كل ناشئ يضع يده على كتف الأخر الأرتكاز على قدم واحدة بمساعدة الزميل
٤٨.	(وقوف) المشى على مقعد سويدي مقلوب بدون مساعدة أحد .
٤٩.	5ضد5 مباراة كرة طائرة مع إستخدام القدمين .
٥٠.	تبادل تمرير الكرة الطائرة من أعلى على حائط مرسوم عليه دائرة كبيرة مع مرعاة ملامسة الكرة الدائرة .
٥١.	الوثب على صندوقين بالقدمين معا ثم أداء وضع الحواجز العد 5 عدات تكرار الأداء .
٥٢.	(وقوف) الوثب لأعلى مع لف المقعدة فى الهواء .
٥٣.	دفع كرة طيبة ضد الحائط بيد واحدة مع تبادل تغير اليد.
٥٤.	تمرير كرة يد بيد واحدة على حائط بسرعة .
٥٥.	وقوف الرجل أماما . تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف مع ثنى الركبتين على هدف صغير مرتفع.
٥٦.	الجرى بكرة القدم من بين 5 أعلام المسافة بين كل علم والأخر 2متر ثم تصويب الكرة بالقدم على المرمى .
٥٧.	الجرى بكرة القدم عكس إشارة المدرب .
٥٨.	(إقعاء) الوثب واللف أماما للإرتكاز على اليدين على الأرض والجسم مستقيماً ثم الدرجة على الصدر للوصول إلى الإقعاء .
٥٩.	(وقوف) الذرعان عالياً تشبكا) رفع الكعبين عالياً .
٦٠.	المشى السريع على مقعد سويدي مقلوب بمساعدة زميل .
٦١.	مسك كرة اليد الوثب لرمى الكرة من فوق حاجز مع تبادل الرمي باليد الأخرى .
٦٢.	وقوف فتحة الذرعان مائلاً أسفل خلفاً مسك كرة قدم بالقدمين قذف الكرة للأمام ولأعلى فى إتجاه الحائط .
٦٣.	نفس التمرين السابق بكرة طيبة .
٦٤.	( الأنبطاح عال.الذرعان أماما أسفل حمل ثقل 5كجم) تبادل ثنى ومد الذراعين بالثقل .
٦٥.	ثلاث ناشئين ( أ ) ، ( ب ) ، ( ج ) على خط واحد تبادل تمرير الكرة الطائرة مع الناشئ المرتكز فى المنتصف بينهم (ج) بحيث يقوم بالدوران لإستقبال والتمرير للناشئ (أ) ثم الدوران لإستقبال وتمرير الكرة للاعب (ج) تبادل المراكز أثناء الراحة .
٦٦.	(وقوف - حمل ثقل 4كجم فى اليدين) المشى على متوازى .
٦٧.	نفس التمرين السابق ولكن بوزن 5كجم .
٦٨.	(وقوف فتحة - الذراعان مائلاً أسفل مسك جلة) مرجحة الجلة فى دائرة كاملة من الشمال لليمين والعكس
٦٩.	نفس التمرين السابق بإستخدام كيس رمل 2كجم بدل الجلة
٧٠.	الوثب المتقاطع الجانبى على جانبي المقعد السويدي .
٧١.	(رقود عالى) الذراعان أماما . حمل البار) ثنى الذراعين.
٧٢.	(انبطاح - الذرعان عالياً) تقوس الظهر عشر عدات ثم الوثب فى المكان لعشر عدات وهكذا وفق زمن الأداء.
٧٣.	صندوقين مقسمين كل منهما إرتفاع 40سم وعلى بعد 1 متر يبدأ التمرين من أعلى الصندوق الأول الهبوط على الأرض للوثب للصعود على الصندوق الثانى الدوران لتكرار الأداء .
٧٤.	(وقوف) خطوة الحاحز بالرجل اليسرى ثم اليمنى .
٧٥.	تبادل تمرير كرة اليد بين زميلين ثم التصويب على مرمى مقسم .
٧٦.	تنطيط كرة اليد مع الجرى عكس إشارة المدرب.
٧٧.	الوقوف على قدم واحدة رفع الركبة الأخرى أماما علياً .
٧٨.	مربع به عدد 2 ناشئين المراوغة بكرة القدم داخل المربع ومن يخرج خارجة بالكرة يجرى زجاجى بين 5 أعلام ثم انبطاح 10 عدات ثم العودة .
٧٩.	5ضد5 تمرير باليد بعد 10 تمريرات يحق للفريق التسجيل فى مرمى الفريق الأخر ولكن بالرأس
٨٠.	الوقوف على الشبكة إستقبال الكرات من الزميل بالوثب وأداء الضرب الساحق من فوق الشبكة .

بعد تطبيق البرنامج تم إجراء القياسات البعدية فى المتغيرات قيد الدراسة.

## المعالجة الإحصائية :

- التحليل الإحصائية: إستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية ( SPSS )  
 [10] في معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي الشخصي للباحث في حساب ما يلي :-  
 1. المتوسط الحسابي. 2. الانحراف المعياري. 3. الحد الأدنى والأعلى. 4. المدى .  
 5. معامل الالتواء. 6. إختبار ( ت ) للملاحظات المزدوجة Paired – Samples T - Test  
 7. حساب نسبة التحسن

القياس البعدي – القياس القبلي

$$100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} = \text{نسبة التحسن}$$

القياس القبلي

-8- معامل الصدق لكوهين Cohen (1988م) [ 26 ] :

$$\frac{1 - \text{م}}{2}$$

$$\frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

الانحراف المعياري

عرض النتائج :

جدول ( 19 ) توصيف نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة  
 ( ن = 20 ناشئ )

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الحد الأدنى		الحد الأعلى		معامل الالتواء	
			بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
1	القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجنت )	سم	50.09	43.92	0.550	0.791	44.70	52.70	43.10	48.90	1.60	3.80
2	القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين )	متر	6.48	4.99	0.148	0.328	5.30	6.90	4.60	6.00	0.70	0.90
3	الرشاقة ( إختبار الجري والدوران )	ث	12.51	17.16	0.442	0.322	17.90	13.00	16.50	12.00	1.40	1.00
4	التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي )	درجة	66.60	46.80	5.136	7.206	55.00	75.00	40.00	50.00	15.00	25.00
5	الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط )	درجة	17.20	12.85	0.988	1.056	15.00	19.00	11.00	15.00	4.00	4.00

يبين الجدول ( 19 ) توصيف نتائج عينة البحث في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
 للمتغيرات قيد الدراسة .

جدول ( 20 ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات قيد الدراسة

( ن = 20 )

م	البيان	وحدة القياس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اختبار (T)	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية للطرفين
1	الزوج (1) ( إختبار الوثب العمودي لسرجت قبلي) - ( إختبار الوثب العمودي لسرجت بعدي)	سم	6.162-	1.020	0.228	27.01-	19	****0.000
2	الزوج (2) ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين قبلي) - ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين بعدي)	متر	1.493-	0.404	0.090	16.52-	19	****0.000
3	الزوج (3) ( إختبار الجري والدوران قبلي) - ( إختبار الجري والدوران بعدي)	ث	4.653	0.404	0.090	51.455	19	****0.000
4	الزوج (4) ( إختبار باس المعدل للتوازن الستايمي قبل-) ( إختبار باس المعدل للتوازن الستايمي بعدي)	درجة	19.80-	9.412	2.104	9.408-	19	****0.000
5	الزوج (5) ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط قبلي-) ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط بعدي)	درجة	4.35-	1.598	0.357	12.17-	19	****0.000

تعني العلامات \*\*\*\* أن نسبة احتمالات حدوث الخطأ ( P = 0.0000 )

يوضح الجدول ( 20 ) ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لجميع متغيرات الدراسة جميعها دالة احصائيا بدون حدوث نسبة خطأ حيث أن ( P = 0.0000 ) ولصالح القياس البعدي

جدول (21) : نسبة التحسن في المجموعة التجريبية في كل المتغيرات قيد الدراسة

م	البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	النسبة %
			المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
1	القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودي لسرجت)	سم	43.92	50.09	6.17	14.04
2	القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين )	متر	4.99	6.48	1.49	29.85
3	الرشاقة ( إختبار الجري والدوران )	ث	17.16	12.51	4.65-	27.09-
4	التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الستايمي قبل) ( إختبار باس المعدل للتوازن الستايمي بعدي)	درجة	46.80	66.60	19.8	42.30
5	الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط )	درجة	12.85	17.20	4.35	33.85

بين الجدول ( 21 ) أن أكبر نسبة تحسن نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة كانت لقيمة ( إختبار باس المعدل للتوازن الستايمي ) التوازن بنسبة ( 42.30 % ) يليها ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط ) ( الدقة ) بنسبة ( 33.85 % ) يليها ( إختبار رمي كرة طبية بالذراعين ) ( القدرة العضلية للذراعين ) بنسبة ( 29.85 % ) يليها ( إختبار الجري والدوران ) ( الرشاقة ) بنسبة ( - ) ( 27.09 % ) يليها ( إختبار الوثب العمودي لسرجت ) ( القدرة العضلية للرجلين ) بنسبة ( 14.04 % ) لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج

بالنسبة للفرض الاول الذي نص على توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي جدول (20) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القدرات البدنية الخاصة في القياس القبلي والبعدي لناشئ كرة السلة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ويفسر الباحث أن هذه الفروق حدثت نتيجة أن المجموعة التجريبية تعرضت إلى أسلوب تدريبي جديد وهو التدريب

المتقاطع الذي يجمع تمرينات من الأنشطة الرياضية الأخرى تساعد على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ( القدرة العضلية للرجلين ) ، ( القدرة العضلية للذراعين ) ، ( الرشاقة ) ، ( التوازن ) ( الدقة ) قيد الدراسة خلال الفترة الإنتقالية لناشئ كرة السلة للمرحلة العمرية من 15 إلى 16 سنة من نادي بورسعيد الرياضي والذي أدى إلى رفع قيم القدرات البدنية الخاصة لكرة السلة قيد الدراسة وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره زكي حسن (2004م) [8] أن التدريب المتقاطع له أهمية واضحة في تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة خلال الرياضة الأساسية باستخدام أنشطة رياضية أخرى وكذلك ما ذكره بارترج وآخرون (Partrid& et el.) (2014م) [30] أن التدريب المتقاطع في الفترة الإنتقالية له الأثر الطيب في الفعالية البدنية لجميع الأنشطة الرياضية والجدير بالذكر أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة كل من حمدي يحيى (2005م) [5] ، محمد شداد (2006) [16] ، وسيلة رمضان (2007م) [24] ، محمد حسن (2012م) [19] ، نفين بدر (2012م) [24] ، طارق علي (2015م) [10] التي أثبتت فاعلية تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة خلال الفترة الإنتقالية من كل نشاط .

ويضيف عويس الجبالي (2000م) [11] أن اللاعب الذي تتميز فترته الإنتقالية بالنشاط يجد حُسن الإنتقال الجيد لفترة الإعداد القادمة له وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول .

بالنسبة لمناقشة الفرض الثاني للبحث والذي نص علي : تختلف نسبة التحسن في كل من قيم القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي .

أوضحت نتائج التحليل الإحصائي جدول (21) وجود اختلافات في نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في كل من قيم القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ويفسر الباحث ذلك في ضوء فاعلية التأثير المباشر الإيجابي للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريبي المتقاطع لتنمية القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد والتي تعرضت له المجموعة التجريبية حيث كانت أكبر نسبة تحسن نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي قيد الدراسة كانت لقيمة ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ) التوازن بنسبة (42.30 %) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمود الحوفي وأحمد الشافعي (2008) [22] والتي أثبتت فاعلية استخدام التدريب المتقاطع في تنمية التوازن يليها ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط ) ( الدقة ) بنسبة (33.85 %) وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد بريقع وإيهاب بدوي (2006م) [15] أن التدريب المتقاطع (العرضي) يساعد على استخدام العضلات العاملة الأساسية في النشاط التخصصي ولكن بأساليب وأنشطة رياضية مختلفة كما يسمح باستخدام مجموعات عضلية أخرى غير المستخدمة في النشاط التخصصي مما يساعد على تقليل الإجهاد والضغط البدني على اللاعب وهذا التنوع يساعد على زيادة الدافعية للاعب ورفع مستواها البدني دون الإبتعاد عن التدريب ، يليها (إختبار رمي كرة طيبة بالذراعين) ( القدرة العضلية للذراعين ) بنسبة (29.85 %) يليها ( إختبار الجري والدوران ) ( الرشاقة ) بنسبة (-27.09 %) يليها ( إختبار الوثب العمودي لسرجيت ) ( القدرة العضلية للرجلين ) بنسبة (14.04 %) لصالح القياس البعدي كل هذه النتائج تتفق مع ما ذكره إيان ماكنيل (Ian MacNeil) (2012م) [29] أن التدريب المتقاطع يعمل على تحسين القدرة العضلية والرشاقة مما يساعد على تحسين المستوى الرياضي للاعب في نشاطه التخصصي .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة إيهاب البديوي (2006م) [4] ، إلهام أحمد ، أمير البارودي (2009م) [2] ، أمال محمود (2010م) [3] ، شرين حسن (2010م) [9] ، ربيع الحديدى (2011م) [7] ، حمدي عبد الحميد (2012م) [6] ، عادل عبد العزيز (2012م) [12] ، محمد السيد (2012م) [18] ، محمد عبد الجواد (2014م) [21] ، احمد محمد (2016م) [1] والذين أشاروا إلي أن فاعلية استخدام التدريب المتقاطع في تطوير رفع نسبة التحسن للقدرات البدنية الخاصة للأنشطة الرياضية المختلفة للاعبين وبذلك تحقق الفرض الثاني للبحث .

## الاستنتاجات :

- ١- استخدام أسلوب التدريب المتقاطع في الفترة الإنتقالية لناشئ كرة السلة من 15 إلى 16 سنة أدى إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة 0
  - ٢- تأثير أسلوب التدريب المتقاطع في الفترة الإنتقالية أدى الى تحسن نسبة القدرات البدنية الخاصة التالية :-
    - التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ) بنسبة (42.30 % ) .
    - الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط) بنسبة ( 33.85 % ) .
    - القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين ) بنسبة ( 29.85 % )
    - الرشاقة ( إختبار الجرى والدوران ) بنسبة ( -27.09 % )
    - القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودى لسرجيت ) بنسبة ( 14.04 % )
- للاعبى كرة السلة للناشئين من 15 الى 16 سنة .

## ثانيا : التوصيات :

- ١ 0 يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي باسلوب التدريب المتقاطع في الفترة الإنتقالية لناشئ كرة السلة من 15 الى 16 سنة قيد البحث لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة التالية :
  - (التوازن ( إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ) بنسبة (42.30 % ) .
  - الدقة ( إختبار تمرير كرة السلة على حائط) بنسبة ( 33.85 % ) .
  - القدرة العضلية للذراعين ( إختبار رمى كرة طبية بالذراعين ) بنسبة ( 29.85 % )
  - الرشاقة ( إختبار الجرى والدوران ) بنسبة ( -27.09 % )
  - القدرة العضلية للرجلين ( إختبار الوثب العمودى لسرجيت ) بنسبة ( 14.04 % )
- 2 0 أجراء البحوث المماثلة علي المراحل السنوية المختلفة .



## المراجع العربية :

- ١- احمد محمد محمد زين ( 2016م) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الملاكمة،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم ، جامعة حلوان ،العدد 77 ص(179) .
- ٢- إلهام عبد المنعم أحمد ، أمير أمير البارودي ( 2009م) : فاعلية برنامج للتدريب المتقاطع على القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية والأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد (32)، العدد الثانى،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣- أمال صادق محمود (2010م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع خارج وداخل الوسط المائى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لناشئات 100 متر عدو ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
- ٤- إيهاب محمد البديوى ( 2006م) : تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين ، مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد (24) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان
- ٥- حمدى إبراهيم يحيى (2005م) : برنامج باستخدام التدريب العرضى فى الفترة الإنتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقوى لمتسابقى 100مترعدو ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الثامن ، المجلد الأول ، جامعة المنوفية
- ٦- حمدى السيد عبد الحميد (2012):"تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لناشئى الوثب الطويل"،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بدمياط،جامعة المنصورة.
- ٧- ربيع عثمان الحيدى (2011) : " فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل"،مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد(45)،العدد(85)،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- ٨- زكى محمد حسن (2004):التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى،المكتبة المصرية،الإسكندرية.
- ٩- شرين على حسن (2010م) تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع فى تنمية المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقوى ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ( أمجد )
- ١٠- طارق أحمد على البناى (2015م) : فاعلية التدريب المتقاطع فى الفترة الإنتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبى كرة القدم بمنتخب الشباب الكويتى بحث منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق العدد 98 ، ص(124) .
- ١١- عويس على الجبالى (2000م) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار GMS للطباعة والنشر ، القاهرة ص (295)
- ١٢- عادل جودة عبد العزيز محمد ( 2012م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع لتنمية القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية لدى لاعبى كرة السلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق العدد 89 ( ص149) .
- ١٣- عادل عبد البصير على (2012م) : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، ط4 ، دار الفكر العربى ص (201) .
- ١٤- عادل عبد البصير على (2014م) : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، ط4 ص(305) .
- ١٥- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (2004م) : التدريب العرضى أسس – مفاهيم – تطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ص(2) ، (5) .

- ١٦- محمد حامد شداد (2006): "تأثير التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين الجودو"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (59)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (1994م) : اختبارات الاداء الحركى ، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة ص ( 110 ) ، ( 305 ) ، ( 307 ) .
- ١٨- محمد عبد الموجود السيد (2012م) : تأثير التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية ومكونات الدم للاعبين 400 متر عدو ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد 41 ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ص ( )
- ١٩- محمد على حسن خطاب (2012م) : فاعلية التدريب المتقاطع في تطوير مستوى القدرات البدنية للناشئين خلال فترة الدمج بين الفترة الإنتقالية وفترة الإعداد ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان العدد 65 ص (454).
- ٢٠- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسنين (1999م) : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم - تدريب - قياس - إنتقاء - قانون) ، دار الفكر العربى ، ط 2 ، ص ( 118 ) .
- ٢١- محمد هاشم عبد الجواد ( 2014 م ) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل لذوى الإحتياجات الخاصة ذهنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ٢٢- محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعى (2008): "إستخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق
- ٢٣- مسعد على محمود ( 2017م) المفاهيم الاساسية لعلم التدريب الرياضى ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الطبعة الاولى ، جامعة المنصورة ص(201) ، (220) .
- ٢٤- نفين محمود بدر (2012م) : تأثير التدريب المتقاطع أثناء الفترة الإنتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد ، بحث منشور فى مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد 34 ص ( )
- ٢٥- وسيلة محمد رمضان (2007م) : تأثير العرضى فى الفترة الإنتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقعى لمتسابقى 400 متر عدو ، بحث منشور فى مجلة نظريات وتطبيقات العدد 72

## المراجع الاجنبية

- 26- Cohen, J. (1988) Statistical power analysis for the behavioral Sciences Hillsdale , NJ, Erlbaum.
- 27- Cohen, J, Cohen, P, West, SG and Aiken, LS (2003) Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences. Third Edition. Routledge: New York.
- 28- Gray Moran & George Mcglynn, (1997) : Cros Training For Sports., Human Kinetics, Books, San Francisco pg (156).
- 29- Ian MacNeill (2012) : The Sport Medicine Council of BC, Doug Clements, The Beginning Runners Handbook, The Proven 13-Week Run walk Program, Greystone Books, 4ed, Canada PG (207).
- 30- Partridge, J.A, Knapp, B.A, and Massengale, B.D. (2014) An investigation of motivational variables in Crossfit Facilities. J Strength Cond Res 28(6):1714-1721.
- 31- Thomas, Roger, Earle, Dan Waten (2000) : Essentials of strength training and competing 2nd Edition, chapter 18, Human Kinetics, U.S.A PG (199)
- 32- Werner K. Hoeger Sharon A. Hoeger (2011) : Lifetime Physical Fitness and Wellness : A Personalized Program Cengage Learning 2ed USA. pg(204).