

تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية لدى لاعبات رياضة الجودو خلال الفترة الانتقالية *د/ نجية عبدالفتاح شوقي

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا ، لهذا يسعى العاملون فى مجال التدريب الرياضى للتعرف على الأساليب الحديثة فى التدريب الرياضى وما يصاحبها من نظريات علمية ، فالتدريب الرياضى علم يسعى دائماً نحو التغيير للأفضل ، ذلك لضمان تحسين المستوى البدنى والمهارى كمحاولة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومن ثم تحقيق الإنجازات .

وفى هذا السياق ومواكبة للتطور العلمى شهد الميدان الرياضى منذ سنوات تطور أساليب التدريب لتحقيق الهدف من العملية التدريبية بإستخدام التقنيات الحديثة فى عملية التدريب ، حيث تزايدت أعداد الرياضيين اللذين إستخدموا التدريب المتقاطع Cross - Traning (فى أوائل التسعينات) لمساعدة اللاعبين على تحسين أدائهم فى رياضتهم الأساسية (١٩ : ١) .

ويعد التدريب المتقاطع أحد الأساليب التنظيمية التى تهدف إلى تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى عن طريق التنوع فى إستخدام الأنشطة الرياضية والبعد عن النمطية فى العملية التدريبية ، وقد إتضحت أهمية التدريب المتقاطع فى كثير من المجالات الرياضية حيث يعطى حافزاً كبيراً لإستمرار التدريب بكفاءة عالية ، وبالتالي البعد عن الحمل الزائد والإصابات الناتجة عن الحمل الزائد (١٨ : ٣) (٣٣ : ٤)

* مدرس بقسم الرياضات المائيه والمنازلات ، كلية التربيه الرياضيه بنات ، جامعه الزقازيق.

كما يرى بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي خاصة هؤلاء الذين استخدموا شكل التدريب المتقاطع أن مصطلح التدريب المتقاطع يعني الاختلاف عن ما هو مألوف ، ومنهم "زكي محمد" ٢٠٠٤م ، " كريمر واخرون "Kremer & all" ١٩٩٧م حيث يرون أن التدريب المتقاطع هو: "إستخدام أنشطة متنوعة بهدف تحسين الأداء الرياضي وإكتساب خبرات مهارية وخططية ، وذلك من خلال التنوع في إستخدام أنشطته لتنمية القدرات البدنية ، حيث أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والإختيار الأمثل لسرعه الأداء خلال التدريب يؤدي إلي تحسن وتطوير مستوي الأداء البدني (٣ : ١٣) (١٢٢:٣٥) .

كما أشار "هاكينين Hakkinen" ١٩٩٤م إلى أن التدريب الرياضي المتنوع والمتقاطع مصطلح يصف أنواعاً عديدة من الأنشطة الرياضية ، وهو يشير أيضا إلي الأنشطة الرياضية التي لا تكون ضمن إهتمامات الفرد الأساسية ، فعلي سبيل المثال إذا كان الإهتمام الأساسي هو رياضة الكاراتيه فإن التدريب المتقاطع هنا يكون نشاطاً آخر للحصول على مستوى متقدم في متطلبات اللياقة البدنية الخاصة والتي تخدم الرياضة الأساسية كما أن المزج بين تدريبات الأثقال المكثفة لعدة أسابيع ، والمتبوعة بالقوة المميزة بالسرعة لها نتائج أكثر إيجابية علي عنصر القدرة من إستخدام كل أسلوب علي حدة . (٢٩ : ١٨٤) .

ويرى كل من "موران وماكلين Moran & Macklin" ١٩٩٧م أن التدريب المتقاطع برنامج تدريبي صمم لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يمنح تنويعات كثيرة ، ليحد من مخاطر الإصابات ، ويحسن اللياقة البدنية ، كما يعد التدريب المتقاطع أداة لإستثارة القوة الكامنة أثناء التدريب ، والتي تساعد على وصول اللاعب إلى القمة عند المنافسة في رياضته التخصصية ، ولذلك إستخدم العديد من الرياضيين ذوي المستويات العالية ومنهم الهواة والمحترفين والأولمبيين التدريب المتقاطع بهدف تحسين أدائهم وقدراتهم . (٣٣ : ١٩٦) .

كما يرى "زكي محمد" ٢٠٠٤م أن التدريب المتقاطع هو إستخدام رياضات أو أنشطة أخرى بهدف المساعدة في تحسين الأداء في الرياضة التخصصية ، لذا يمكن القول أن وضع التدريب المتقاطع يمثل أداة القوى التدريبية المتكاملة التي تساعد في الوصول إلى المنافسة في الرياضة التخصصية وتسمح للاعبين بالمنافسة بصورة أفضل (٣ : ١٣ ، ١٤) .

يتفق كل من "زكي محمد" ٢٠٠٤م ، و"بيدرسين Pedersen" ٢٠٠٠م ، و"تيلور Taylor" ٢٠٠٠م ، و"موران وماكلين Macklin & Moran" ١٩٩٧م على أن للتدريب المتقاطع أهمية واضحة في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة، كما يسمح بأداء جهد إضافي خلال الرياضة الأساسية مع نسبة أقل من مخاطر التدريب الزائد والإحتراق كما يمكن أن يقلل إستخدامه من فرص حدوث الإصابات حيث يسمح التدريب المتقاطع بإستخدام مجموعات عضلية إضافية غير التي تعمل في الرياضة الأساسية ، كما يفيد التدريب المتقاطع كمنشآت في تدريبات الإحماء والتهدئة حيث تمنح الراحة النفسية والذهنية (٣ : ١٥-٢٤) (٤ ، ٥ : ٣٥) (٣١ : ٣٦) .
والياً فإن الرياضيين في العديد من الرياضات المختلفة (الفردية والجماعية) يستخدمون أنشطة الجرى والوثب بالحبل والأثقال أو تدريب المقاومات لتحسين مستواهم ، حيث إنتشر التدريب المتقاطع وتطور إلى طريقة تدريبية ذات نتائج مؤثرة مكنت الرياضيين من الأداء في الرياضات ذات المتطلبات الشاقة. (٥ ، ٦ : ٢٨) (٦٥ : ٦٥) .

وبذلك تم إتمام شكل التدريب المتقاطع بصورة واضحة بحيث تكون التدريبات بإستخدام الوسائل التدريبية المتنوعة المتغيرة عن رياضة الجودو ، بحيث شملت التدريبات المتنوعة المقترحة علي تمرينات في أوساط مختلفة وهي (الوسط المفتوح ، والصالات المغلقة ، والوسط المائي) وكذلك إستخدام أجهزة وأدوات مختلفة ومتنوعة بحيث يتم إنتقاء تدريبات الوسائل

المتنوعة المقترحة بعناية فائقة لخدمة المتطلبات البدنية الخاصة برياضة الجودو ، بما يضمن تحسين الأداء .

فالقدرات البدنية تلعب دوراً رئيسياً فى الإعداد الخاص للاعبين حيث أن هناك علاقة متبادلة بين القدرات البدنية لإظهار إمكانيات اللاعبين البدنية والحركية والفنية العالية للعمل مع كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية حيث نموها طبقاً لنوع النشاط الممارس. (١٣ : ١٤)

ولقد أثبتت الدراسات والبحوث أنه بتحسين القدرات البدنية للاعبين يتحسن بالتالى مستواهم الفنى وقدراتهم على تحسين مستواهم المهارى فالأداء المهارى للاعبين يرتبط بقدرتهم البدنية والحركية حيث أن كل مهارة حركية أو أداء فنى يتطلب نوعية معينة من القدرات البدنية وذلك من أجل الارتفاع بالمستوى المهارى والفنى. (٥ : ٣١) .

ويرى "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضى يتوقف على القدرات النفسية والبدنية للاعبين، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية. (١ : ٣)

ويشير "لوهر Loehr" (٢٠٠٥م) أن الصلابة النفسية ذات ترابط إيجابى مع أداء التحمل العضلى ويمكن التدريب للوصول إليها، حيث أنها تفيد فى تزايد الرضا عن العمل وتخفيض مستويات الضغوط والتوتر والقلق والاشمئزاز حيث أن الأفراد ذات الصلابة النفسية يميلون إلى أن يكونوا اجتماعيين وقادرين على البقاء هادئين وفى حالة استرخاء وهم فى مواقف ضاغطة، ويكون لديهم مستوى قلق أقل من الآخرين وإحساس عالى بالإيمان الذاتى والعقيدة الراسخة بأنهم يسيطرون على أنفسهم أمام الضغوط والقدرة على العمل بكفاءة. (٣١ : ١٦٢)

ويتفق كلا من "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) على أن اللاعب ذو الصلابة النفسية هو الذى يكون لديه ثقة بالنفس ولديه القدرة على الأداء الجيد تحت أعلى مواقف التحديات الصعبة، وعندما تبدأ الأمور فى التأزم فإن لديه القدرة على إعادة التركيز والعودة مرة أخرى أكثر قوة، ولا يستسلم أبداً عندما تبدو الأمور وكأنها النهاية. (٩ : ٢١ ، ٩٢)

وتشير "جولى راي Jolly Ray" (٢٠٠٣م) إلى أن الرياضى الذى يكون لديه صلابة نفسية يكون لديه حافز ذاتى والمزج بين الواقعية والتفائل وقادراً على السيطرة على العواطف أثناء الأداء واختيار الإجراءات الملائمة للتغلب على المخاوف الفورية، ويكون فى حالة هدوء واسترخاء تحت الضغط ، وفى أغلب الأحيان يرى المصائب كتحديات وليست كتهديد ، فهو مصمم وعنيد بحثاً عن انجاز أهدافه ويتحمل المسئولية ونتائجها كاملة.

(٣٠ : ١٧)

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى - الاسترجاع العقلى ويجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن المهارات النفسية بعدا هاما فى إمداد الرياضيين فهى تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية، فالعامل النفسى يحدد نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً فى تحقيق النجاح. (٨ : ٣٦٢)

ولما كانت بعض أشكال الوحدات التدريبية قد تتسم بالنمطية التى تصيب اللاعبين بالملل ، الأمر الذى قد لا يحمس اللاعبين للإستمرار فى التدريب بكفاءة وفاعلية ، وللتغلب على هذه النمطية فى التدريب يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات وأنشطة متنوعة ، وهذا يمكن تحقيقه من خلال توظيف التدريب المتقاطع فى العملية التدريبية للمساهمة فى الإرتقاء بمستوى

الأداء ، خاصة بما يحتويه التدريب المتقاطع من أنشطة متنوعة مثل (تسلق السلام - التدريب البليومتري - العدو - التدريب بالأثقال - التدريب في الوسط المائي) حيث قد يحقق الهدف المنشود من التنوع في الوحدة التدريبية والقضاء على النمطية.

وقد تم تقسيم الموسم التدريبي إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هي الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هي فترة المنافسات أما الثالثة فهي الفترة الإنتقالية . (٢٦٨:٢٢)

وتعد الفترة الإنتقالية المرحلة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، حيث تبدأ الفترة الإنتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب علي ملل التدريب المستمر طوال العام. (٨٣:٢٣) .

وفقدان اللاعب للياقته البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي، لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لتحليل البرنامج السابق واستكمال خطة التدريب السنوية القادمة ومن خلال هذا التحليل والنقد الإيجابي يستطيع كل من اللاعب والمدرب تلافى الأخطاء التي وقع فيها بحيث لا يتكرر في المستقبل.

(٢٩٤:٦،٢٩٧)

وإذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه فى المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب فى هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال إسبوع أو إسبوعين وهذا الفاقد فى القوة يؤدى إلى هبوط المستوى (٢٥٩:٢٦)

وترى الباحثة أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية يؤدى إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التى منحت للاعبين خلال تلك الفترة بالإضافة إلى الزيادة فى وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعى الذى كان عليه اللاعبين فى نهاية فترة المنافسات ، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة فى عملية تخطيط التدريب التى لم تحظى بالإهتمام الكافى من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدنى والفنى ، الأمر الذى يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضى من حيث الإستمرارية والتنظيم .

والهدف الرئيسى من تلك الفترة هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر فى المباريات إلى مرحلة اخرى يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة اكثر حرية والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتى يقبل على الموسم الرياضى التالى مستعداً تماماً للمشاركة فى فترة الإعداد ، وتمتد هذه الفترة ما بين (٨:٤) اسابيع أو قد تزيد قليلاً فى فرق الهواه كما تقل هذه الفترة فى فرق المحترفين وتبدأ بإنهاء الموسم الرياضى وتنتهى ببدء مرحلة الإعداد . (٢٧٥، ٢٧٤:١٣)

فى ضوء ما سبق ترى الباحثة أنه عن طريق إستخدام التدريب المتقاطع بصورة علمية مقننة ومخططة مراعاة الأسس العلمية فى التدريب وبناء البرامج التدريبية والتخطيط السليم للأحمال التدريبية قد يعمل ذلك على تطوير القدرات البدنية والصلابة النفسية لدى لاعبات رياضة الجودو .

ومن خلال الإحتكاك بالعديد من مدربي رياضة الجودو بمحافظة الشرقية ، فقد لاحظت أن أغلب المدربين يهملون تماماً الفترة الإنتقالية ويمنحون لاعبيهم خلالها راحة تامة لا يؤدون خلالها أى نشاط رياضى لمدة تتراوح ما بين ٦-١٢ أسبوع ، الأمر الذى يؤدى إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفنى للاعبين مما دعا الباحثة إلى تحديد مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج باستخدام التدريب المتقاطع للحفاظ على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية لدى لاعبات رياضة الجودو خلال الفترة الإنتقالية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع ومعرفة تأثيره على:

١. القدرات البدنية والتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق)
٢. الصلابة النفسية والتمثلة فى (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه).

فروض البحث :

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصلابة النفسية (قيد البحث ونسب التحسن) لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث :

التدريب المتقاطع Cross – Traning :

"إستخدام رياضة أو نشاط أو أسلوب تدريبي آخر للمساعدة فى تحسين الأداء للرياضة الأساسية" (٢٨ : ٤)

الصلابة النفسية:

"القدرة على ثبات الأداء المثالى عندما تشتد الصغوط التى يتعرض لها الفرد، وهى تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية". (٣٠ : ٩)

الدراسات المرجعية:

تعتبر الدراسات المرجعية الركيزة الأساسية التى تبنى عليها عملية التواصل الفكرى بين القديم والحديث وبين الواقع والمستقبل ، وكذلك تعتبر المناورة التى تهتدى إليها الباحثة خلال تنفيذ إجراءات البحث ، وفيما يلى عرض لما تم التوصل إليه من دراسات (عربية – أجنبية) والتى رأت الباحثة أنها أكثر إرتباطاً بموضوع البحث ، وقد راعت الباحثة اثناء عرضها لتلك الدراسات ترتيبها من القديم للحديث .

أولاً : الدراسات التى تناولت التدريب المتقاطع :

أ-الدراسات العربية :

١- قام "محمد جويد" ٢٠٠٤ (١٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر إستخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططى للضرب الهجومى للاعبى الكرة الطائرة ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٤) لاعب من لاعبي فريق الكرة الطائرة بالكلية ، وأشارت أهم النتائج ان هناك تأثير إيجابى للتدريب المتقاطع على القدرات البدنية فيما عدا المرونة الأمامية.

٢- قام "محمد شداد" ٢٠٠٦م (١١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الاداء

البدنى للاعبى الجودو ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين ، وأشارت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على القوة المميزة بالسرعة وقوة عضلات الرجلين وقوة القبضة وتحمل القوة والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والتوافق .

٣- قامت "هبة ابو المعاطى " ٢٠٠٩م (١٦) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير تطبيق البرنامج المقترح للتدريب المتقاطع على الإنخفاض غير الحاد للقدرات البدنية والمهارية للمبارزين ، إستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) مبارزاً من فريق الشبان المسلمين بطنطا ، وأشارت أهم النتائج إلى أن إستخدام التدريب المتقاطع أدى إلى إنخفاض تدريجي مقبول فى قدراتهم البدنية والمهارية طبقاً لأهداف الفترة الإنتقالية.

ب-الدراسات الأجنبية :

١- قام "بونيونج سى وآخرون Boonyong&all" ٢٠١٠م (٢١) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير إستخدام التدريب المتقاطع بتدريب الاطالة الحركية السريعه للعضلات الباسطة للركبة على أداء العضلات للرجل غير المدربة ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) رجلا ، وأشارت أهم النتائج ان العضلات الباسطة للركبة فى المجموعة التجريبية لكل من الرجلين (المدربة وغير المدربة) أكبر من المجموعة الضابطة .

٢- قام "زبيريز Zberiz" ٢٠١٠م (٣٦) بدراسة تهدف إلى التعرف علي أثر التدريب المتقاطع على أوضاع اللياقة البدنية للرياضيين فى جامعة لوزان من حيث (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٤٢) رياضياً بجامعة لوزان ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب المتقاطع أثر إيجابيا على (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) للرياضيين .

٣- قام "دوستن جوبرت **Dustin Jubert**" (٢٠١١م) (٢٤) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير التدريب المتقاطع على الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين في العدائين حديثي التدريب ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) لاعب ولاعبة ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب المتقاطع أثر إيجابيا على الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين في العدائين حديثي التدريب .

أولاً : الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية :

أ-الدراسات العربية :

١- قامت "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (٧) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضية والرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة وتهدف هذه الدراسة إلى تقنين وتعديل مقياس الصلابة النفسية على البيئة المصرية وتقنين وتعديل مقياس الاحتياجات النفسية في العمل إلى الرياضة والتعرف على تأثير تدريبات الصلابة النفسية على الاحتياجات النفسية ومستوى الأداء (البدنى - المهارى) للاعبات كرة الطائرة واستخدمتا المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة عمدية قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات كرة الطائرة بنادى المنصورة الرياضى، وكانت من أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبى له تأثيرات ايجابية على محددات اختبار الصلابة النفسية ومقياس الاحتياجات النفسية فى الرياضة وتحسن فى مستوى الأداء البدنى والمهارى ووجود علاقة ارتباط بينهم .

٢- قامت "هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (١٧) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية "، وتهدف هذه الدراسة إلى تأثير تدريبات الهاثا يوجا على مقياس الصلابة النفسية ومحددات (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه -

تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية- الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه) ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وبلغ عدد العينة (٥٢) طالبة وكانت أهم النتائج أثر البرنامج تأثيرا ايجابيا فى محددات الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات عينة البحث كما أيضا توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين محددات الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية.

الإستفاده من الدراسات المرجعية :

- ١- معظم الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى .
- ٢- تحديد أبعاد ومحتوى التدريبات المستخدمة فى البحث والبرنامج الزمنى.
- ٣- إستفادات الباحثة من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشه النتائج .
- ٤- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعه فروض وأهداف الدراسة الحاليه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجودو بمنتخب جامعة الزقازيق للموسم التدريبي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٥) لاعبة ، وقد تم استبعاد (٢) لاعبات للاصابة ، وعدد (٣) لاعبات لعدم انتظامهم فى التدريب وقد تم اختيار عينه استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (١٠) لاعبات لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب

الاستطلاعية ، وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية النهائية (١٠) لاعبات
وجداول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول (١) تصنيف مجتمع البحث

المستبعدات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية	مجتمع البحث	البيان
٥	١٠	١٠	٢٥	العدد
% ٢٠	% ٤٠	% ٤٠	% ١٠٠	النسبة

أسباب إختيار عينة البحث :

- إستعداد أفراد العينة للمشاركة فى البحث طوال فترة التطبيق .
- إستمرارية اللاعبات فى التدريب .
- إشتراك جميع اللاعبات فى بطولات الجامعة .

وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس لمجتمع
البحث باستخدام معاملات الالتواء فى متغيرات النمو (الطول - الوزن -
السن) والقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن -
التوافق) والصلابة النفسية (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه -
تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم
الانتباه) والجدولين (٢)، (٣) يوضحان تجانس مجتمع البحث فى المتغيرات
المختارة قيد البحث.

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في معدلات النمو والعمر
التدريبي والمتغيرات البدنية
(قيد البحث) ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	٢٠.٤٢	٢٠.٠٠	٠.٨٨	١.٤٣
	الطول	سم	١٦٣.١٨	١٦٣.٠٠	٢.٨١	٠.١٩
	الوزن	كجم	٦٥.٨٠	٦٥.٠٠	٣.٥٩	٠.٦٧
	العمر التدريبي	سنة	4.58	5	1.17	٠.٦٨-
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	عدد	٤,٥٠	٤,٠٠	٢,٣٨	٠,٦٣
	الرشاقة	ث	٢٢,٢٨	٢٢,٠٠	٢,٠٣	٠,٠٤
	التوازن	عدد	٤,٧٥	٥,٠٠	١,٠١	٠,٧٤-
	التوافق	ث	٢٥.٤٠	٢٦.٠٠	١.٨٤	٠.٩٨-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد.

جدول (٣)

تجانس مجتمع البحث فى محددات الصلابة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

محددات الصلابة النفسية	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	١٧.٢٣	١٨	٢.٩٧	٠.٧٨ -
الطاقة السلبية	١٧.٤٥	١٨	٢.٤٤	٠.٦٨ -
تحكم الانتباه	١٥.٦٧	١٦	٢.٦٥	٠.٣٧ -
تحكم التصور البصرى	١٣.٥٥	١٣	٣.١٣	٠.٥٣
مستوى الدافعية	١٥.٩٨	١٦	٢.٨٨	٠.٠٢ -
الطاقة الايجابية	١٧.٧١	١٨	٢.٩١	٠.٣٠ -
تحكم الاتجاه	١٧.٩٥	١٨	٣.٢٣	٠.٢٧
مجموع المقياس	١١٥.٥٤	١١٥	٧.٩٦	٠.٢٠

ينتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٥٣ ، ٠.٧٨-) أى انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث فى محددات الصلابة النفسية (قيد البحث).

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر .
- ميزان طبى لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى تطبيق التدريب المتقاطع :

- أحبال مطاطية ، أحبال وثب
- كرات طبية ٣-٥ كيلوجرام ، كرات طائرة ، كرات قدم ، كرات سلة ، كرات يد ، كرات تنس
- صناديق ٤٠-٦٠ سنتيمتر ، مقعد سويدي ، مراتب ، متوازي ، عقل حائط
- أرض رملية ، أرض معشبة
- مسبح ، بدالات اليدين

- صالة أثقال بمحتوياتها

٣- الإختبارات البدنية المستخدمة : مرفق (٢)

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية لتحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وفيما يلي توضيح للعناصر البدنية ووسائل قياسها ووحدات قياس كل منها . وتم اختيارها من مرجع(١٥).

- اختبار الرمي العرضي للمهارات المختلفة لقياس (القوة المميزة بالسرعة) مقدراً عدد/ث.

- اختبار اثش ماتا نصف دائري من الجانب لقياس (الرشاقة) مقدراً بالثانية .

- اختبار ماى موارى او كيمى لقياس التوازن مقدراً عدد/ث. .

- اختبار الرمي بالتحرك نصف دائرى لقياس التوافق مقدراً بالثانية .

٤- مقياس الصلابة النفسية: (مرفق ٣)

صمم المقياس جيمس لوهر James loehr عام (١٩٨٦م) لقياس مدى قدرة الفرد على ثبات أدائه المثالى عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها ، والمقياس له (٧) محددات هي :

- ١- الثقة بالنفس. ٢- الطاقة السلبية. ٣- تحكم الانتباه. ٤-
- تحكم التصور البصرى. ٥- مستوى الدافعية. ٦- الطاقة الإيجابية. ٧-
- تحكم الانتباه .

لكل محدد (٦) عبارات وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة والمجموع الكلى للمقياس (٢١٠) درجة، بميزات خماسى (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا) ففى حالة تحقق العبارة تحصل الطالبة على (٥) درجات، وفى حالة عدم تحقق العبارة تحصل على (١) درجة والمقياس به عبارات ايجابية تبدأ من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، وتوجد استمارة لتفريغ المقياس.

وقد تم تعريب المقياس وتطبيقه فى البيئة المصرية فى دراسة كلا من "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٦)، "مرفت محمد رشاد" (٢٠٠٦م) (٢٥) حيث توصلوا إلى نتائج صدق مرتفعة تراوحت ما بين (٠.٧٢، ٠.٩٦).

وقد تم تعديل عبارات مقياس الصلابة النفسية من عبارات تتناسب مع قطاع البطولة إلى عبارات تتناسب مع طالبات الكلية وذلك من دراسة "هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (٢٨) عن طريق عرض العبارات على السادة الخبراء لإبداء الرأي فى مدى تناسبها للطالبات لكى تحقق الأهداف.

الدراسة الاستطلاعية :

بهدف التعرف على :

- مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمه فى البحث .
- الصعوبات التى قد تواجه الباحثه أثناء تنفيذ تجربته الأساسيه .
- توضيح طبيعة البحث للاعبات .
- التحقق من مدى صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- تدريب المساعدات على كيفية تسجيل القياسات .
- تحديد زمن الوحده التدريبيه المناسبه لبداية التدريب .
- إختيار المكان المناسب لإجراء الإختبارات والتدريب .
- وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعيه على ما يلى :
- صلاحية أجهزة القياس المستخدمه فى البحث .
- صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- تفهم المساعدات لما وجه إليهم من إرشادات .
- تفهم الطالبات لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحه للقياس .
- أجريت المعاملات العلميه التى تناسب البحث من صدق وثبات للإختبارات المستخدمه .

د- المعاملات العلميه للإختبارات البدنيه:

أولاً : الصدق

تم حساب الصدق للأختبارات البدنية عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (٥) لاعبات ، إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة) ، والمجموعة الأخرى ذات مستوي منخفض في رياضة الجودو (المجموعة غير المميزة) وهم من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق يوم السبت الموافق ٢٢/١١/٢٠١٤م وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في القدرات البدنية (قيد البحث) ن=٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م ف	قيمة ت
			م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)		
١-	القوة المميزة بالسرعة	عدد	٤.٨٠	٠٠.٧٩	٢.٩٠	٠٠.٨٨	١.٩٠	٤.٣٩
٢-	الرشاقة	الثانية	٢٢.١٠	٠٠.٨٨	٢٤.٤٠	١.١٧	٢.٣٠	٤.٦٤
٣-	التوازن	عدد	٧.٢٠	٢.١٠	٤.٢٠	١.٢٣	٣.٠٠	٧.١١
٤-	التوافق	الثانية	١٩.٣٠	٢.٧٥	٢١.٦٠	٢.٠١	٢.٣٠	٣.٣٦

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 0.10$

يتضح من جدول (٤) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً : الثبات

تم حساب الثبات للأختبارات البدنية بطريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه $Test, Re test$ علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٦ أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق ٢٢/١١/٢٠١٤م ، الثاني يوم الخميس الموافق ٢٧/١١/٢٠١٤م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للقدرات البدنية

(قيد البحث) ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
			م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)	
١	القوة المميزة بالسرعة	عدد	٤,٨٠	٠٠,٧٩	٥,٢٠	١,٦٢	*٠,٧٣
٢	الرشاقة	الثانية	٢٢,١٠	٠٠,٨٨	٢١,٢٠	١,٤٠	*٠,٧١
٣	التوازن	عدد	٧,٢٠	٢,١٠	٧,٤٠	١,٥١	**٠,٧٨
٤	التوافق	الثانية	١٩,٣٠	٢,٧٥	١٧,٢٠	٣,٧٩	*٠,٦٩

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 0.63$

ويتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (*٠,٦٩ ، **٠,٧٨) وهذا يدل أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً: المعاملات العلمية لقياس الصلابة النفسية

١- معامل الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومحاوره بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة عبارات المحدد والدرجة الكلية له والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:-

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلى بين عبارات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمحدد ن-١٠

٦	٥	٤	٣	٢	١	محددات الصلابة النفسية
*.٧٣	*.٧٢	*.٧٧	*.٦٥	*.٦٧	*.٧١	الثقة بالنفس
*.٧٧	*.٧٢	*.٨٣	*.٧٥	*.٧٢	*.٧٠	الطاقة السلبية
*.٧٩	*.٦٨	*.٧٢	*.٧٥	*.٧٣	*.٧٧	تحكم الانتباه
*.٦٩	*.٧٥	*.٨١	*.٧٩	*.٧٣	*.٧٥	تحكم التصور البصرى
*.٨١	*.٧٩	*.٧٨	*.٧٢	*.٨٣	*.٧١	مستوى الدافعية
*.٧٧	*.٨٥	*.٧٩	*.٧٨	*.٧٢	*.٨٢	الطاقة الايجابية
*.٨٣	*.٧٧	*.٨٧	*.٧٦	*.٧١	*.٨٥	تحكم الاتجاه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بين كل بعد من العبارات الخاصة به دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، مما يدل على الاتساق الداخلى بين كل بعد والعبارات الخاصة به.

- معامل الثبات:

تم إيجاد الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون Sperman prawn لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية. وجدول (٧) يوضح ذلك:-

جدول (٧)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمحددات مقياس الصلابة النفسية ن-١٠

معامل الارتباط	عدد العبارات	محددات الصلابة النفسية
*.٧٠	٦	الثقة بالنفس
*.٨٠	٦	الطاقة السلبية
*.٧٨	٦	تحكم الانتباه
*.٨٥	٦	تحكم التصور البصرى
*.٦٧	٦	مستوى الدافعية
*.٧٧	٦	الطاقة الايجابية
*.٧٣	٦	تحكم الاتجاه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.63$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، ويعنى ذلك ثبات المقياس المستخدم.

محتوى الوحدة التدريبية اليومية : مرفق (٤) (١)الإحماء:

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة- الذراعين- الجذع - الرجلين) كما راعت الباحثة إحتواء هذا الجزء على تمرينات الإطالة والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة وقد إستغرق زمن الإحماء (١٠ - ١٨) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ التدريب المتقاطع .

(٢)الجزء الرئيسي:

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من التدريب المتقاطع واشتمل على (٣٢) وحدة بواقع (٤) وحدات وذلك لمدة (٨) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة من (٣٠ : ٦٥) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات الموضح بجدول رقم (٨).

(٣)التهديئة:

وتشمل على مجموعة من تدريبات التهديئة الخاصة بعضلات الجسم والتي تأخذ شكل الإسترخاء ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية ومدة هذا الجزء تتراوح من (٥:٩) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

جدول (٨)

التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحدات البرنامج

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية الزمن	الإسبوع ٤٥	الإسبوع ٦٠	الإسبوع ٩٠
١	الجزء التمهيدي	٢٠ %	١٠ ق	١٢ ق	١٨ ق
٢	الجزء الرئيسي	٧٠ %	٣٠ ق	٤٢ ق	٦٣ ق
٣	الجزء الختامي	١٠ %	٥ ق	٦ ق	٩ ق
٤	الشدة	٧٠:٥٠ %	٦٠:٥٠ %	٧٠:٦٠ %	٧٠:٦٥ %
٥	التكرار	١٥:٣ مرة	١٥:١٠ مرة	١٠:٧ مرات	٧:٣ مرات
٦	المجموعات	٣:٢ مجموعات	٣ مجموعات	٣ مجموعات	٢ مجموعتان

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (١٠) لاعبات وذلك في الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية للبنات في يوم السبت والاحد الموافق ٢٩-٣٠/١١/٢٠١٤م وإشتمل على قياس الممتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، التوازن ، التوافق ، التوازن) وقياس الصلابة النفسية في (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية- تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه).

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق التدريب المتقاطع على عينة البحث في الفترة من يوم الأثنين الموافق ١/١٢/٢٠١٤م حتى يوم الأثنين الموافق ٢٤/١/٢٠١٥م ، حيث تم تنفيذ التدريبات خلال (٨) أسابيع ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء والخميس) ، وذلك بصالة الجودو بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ، يستغرق زمن الوحدة التدريبية

في بداية التدريب (٣٠) دقيقة وفي نهاية التدريب (٦٥) دقيقة ، حيث تحتوى كل وحده على الإحماء ، الجزء الرئيسي الذي يشتمل على التدريب المتقاطع ، التهدئة في نهاية الوحدة.

القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات قامت الباحثة بأخذ القياس البعدى لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الأحد والأثنين الموافق ٢٥ ، ٢٦ / ١ / ٢٠١٣ م.

المعالجات الإحصائية: Statistics:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:-

- المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين لاعبات.
- معامل الارتباط.

وقد أجريت المعالجات الإحصائية بواسطة البرنامج الإحصائى (SPSS).

عرض ومناقشه النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

في جميع المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة ت	نسبة التحسن
			م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)			
١	القوة المميزة بالسرعة	عدد	4.22	2.09	4.58	2.06	0.36	0.41	٨.٥٣ %
٢	الرشاقة	الثانية	10.58	1.51	10.50	1.47	0.08	0.13	٠.٧٦ %
٣	التوازن	عدد	6.08	2.64	6.25	2.42	0.17	0.16	٢.٨٠ %
٤	التوافق	الثانية	3	1.48	3.02	1.06	0.02	0.04	٠.٦٧ %

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في محددات الصلابة النفسية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	النسبة المئوية
الثقة بالنفس	١٧.٣٢	٢٢.٩٧	٥.٦٥	٢.٣٩	*٣.٢٨	٪٣٢.٦٢
الطاقة السلبية	١٧.٤٦	٢٣.٠٦	٥.٦	٢.٣١	*٤.٩٥	٪٣٢.٠٧
تحكم الانتباه	١٦.٢٤	٢١.٤٣	٥.٢١	١.٥٦	*٧.١٠	٪٣٢.١٢
تحكم التصور البصري	١٤.٢٠	٢٠.٠٦	٥.٨٦	١.٨٣	*٥.٨٠	٪٤١.٢٦
مستوى الدافعية	١٦	٢١.٦٤	٥.٦٤	١.٧٧	*٥.٩٧	٪٣٥.٢٥
الطاقة الايجابية	١٧.٥٣	٢٢.٧٣	٥.٢	٢.٠١	*٤.٢٧	٪٢٩.٦٦
تحكم الاتجاه	١٨.٠٦	٢٣.٢٦	٥.٢	١.٦٣	*٦.٤٩	٪٢٨.٧٩
مجموع المقياس	١١٦.٧٩	١٥٥.١٥	٣٨.٣٦	٣.٣٥	*١١.٣٣	٪٣٢.٨٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلي لصالح القياس البعدي.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث خلال الفترة الإنتقالية ووجود طفرة بسيطة في نسبة التحسن حيث تراوحت ما بين (٨.٥٣% كأعلى قيمة ، ٠,٦٧% كأقل قيمة) وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى المحافظة علي بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، ، والرشاقة ، والتوافق ، والتوازن) لعينة البحث خلال تلك الفترة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره السيد عبد المقصود (١٩٩٢) بأنه إذا استخدم الرياضي وسائل راحة إيجابية فإنه يحتفظ بالحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) بينما تؤدي الراحة السلبية إلي خسارة كبيرة في المستوي ويحتاج الرياضي بعدها إلي فترة طويله لإعادة البناء (٢: ٢٦١).

كما أضاف محمد بريقع ، إيهاب البديوي (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العرضي وخاصة في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد اللاعبين علي التثبيت والإحتفاظ بالقوة العضلية والمرونة وكلها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته الأصلية . (١٠: ٣٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) أن الآثار الناجمة عن الإنقطاع عن التدريب أو تقليص البرنامج التدريبي بدون الإعتماد علي برامج مخطط لها جيداً للمحافظة علي مكونات اللياقة البدنية ، هذه الآثار عادة ما تكون كبيرة وحادة بالنسبة للاعبين الرياضات التنافسية التي تعتمد علي القوة بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا في

فترة زمنية قصيرة نسبة كبيرة من التكيفات الفسيولوجية التي يتم بناؤها بالتدريب المنتظم لفترات طويلة (٢٥٢:٤)

ويوضح "زكى محمد حسن" (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع يعتبر أحد الأشكال التنظيمية الحديثة والتي تستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية بهدف تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضى من خلال المساهمة فى اكتساب خبرات حركية والتي تنعكس على تحسين الجوانب المهارية والخطئية.(٣:١٣) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من "محمد جويد" ٢٠٠٤م (١٢) ، محمد شداد" ٢٠٠٦م (١١) ، هبة ابو المعاطى " ٢٠٠٩م (١٦) ، زبيريز "Zberiz" ٢٠١٠م (٣٦) أن إستخدام التدريب المتقاطع بإنظام يساعد فى تحسين الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن .

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على :

" لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي ."

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى لصالح القياس البعدي، وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع والذي يحتوى على مجموعة متنوعة من تدريبات الوسط المائى والألعاب الصغيرة والتمهيدية والتي ساعدت على تحسن فى محددات الصلابة النفسية اللازمة للأداء المهارى. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كلا من "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٧) أن برامج التدريب المقنن تعمل على تحسن محددات الصلابة النفسية وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى، وترى الباحثة أن الدلالة التى أشارت إليها نتائج هذا الجدول أن البرنامج باستخدام التدريب المتقاطع قد أعطى الفرصة لاستمرار اللاعبات فى الأداء وبالتالي إلى تحسن

محددات الصلابة النفسية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لكل من محددات الصلابة النفسية (الثقة بالنفس والطاقة السلبية وتحكم الانتباه وتحكم التصور البصرى ومستوى الدافعية والطاقة الايجابية وتحكم الاتجاه) ومجموع المقياس الكلى وهى أكبر من "ت" الجدولية والتي كانت (١.٨٠) مما يدل على أن البرنامج باستخدام التدريب المتقاطع أثر تأثيرا ايجابيا على محددات الصلابة النفسية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م)، "جولد وآخرون Gould et al" (٢٠٠٢م) إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ويذكر أن المدربين يشعرون بأن الصلابة النفسية هامة جدا فى تحقيق الإنجاز الرياضى، وأكدوا على أهميتها فى تطوير لاعبي البطولات. (١ : ٣) (٢٧ : ٢٩٣)

ويتضح من جدول (١٠) أن تحكم التصور البصرى كان أعلى المحددات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٤١.٢٦%) ثم يليه مستوى الدافعية بنسبة (٣٥.٢٥%) فى حين كانت أقل معدلات التحسن فى تحكم الاتجاه حيث بلغت نسبة التحسن (٢٨.٧٩%)

حيث يشير "محمد لطفى وأشرف محمد" (٢٠٠٣م) على أن استخدام التدريب المتقاطع يؤثر على الجانب النفسى من خلال التخلص من الروتين عند التدريب على نشاط واحد فقط وإزالة الشعور بالملل والرتابة وحدث نوعا من التكيف النفسى وزيادة فعالية التدريب. (١٤ : ٣٨٢)

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقيق الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصلابة النفسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى ".

الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفى حدود عينة البحث والادوات المستخدمة ، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبات رياضة الجودو .

٢- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى التحسن فى محددات الصلابة النفسية (قيد البحث) لدى لاعبات رياضة الجودو .

التوصيات :

بناءً على النتائج التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى :

١- تفعيل البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الإنتقالية لدى لاعبات رياضة الجودو وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والنفسية.

٢- وضع برامج تدريبية مخطط لها جيداً للمحافظة على اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والنفسية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية .

٣- الاهتمام ببرامج التدريب النفسى لتحسين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية عند الرياضيين.

٤- إجراء بحوث فى مجال رياضة الجودو بإستخدام التدريب المتقاطع لما له من مميزات وتأثير فعال فى تحسين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أسامة كامل راتب: حمل التدريب وصحة الرياضى ، الإيجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢. السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية التدريبية ، دار الحسنا للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٣. زكي محمد حسن: التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٤. عبدالعزيز احمد النمر، ناريمان محمد الخطيب: " الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م . سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل : سلسلة أساسيات علم وظائف الأعضاء (الفسىولوجى) ، الجزء الثانى الدم ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٥. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: " التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات "، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣ م.
٦. عويس على الجبالى : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، G.M.S، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٧. ماجدة محمد إسماعيل، جيهان محمد فؤاد : تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضية والرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة "، المؤتمر العلمى القومى لبلغاريا، ٢٠٠٦ م.
٨. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى "، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م.

٩. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٠. محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى : التدريب العرضى (أسس- مفاهيم- تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٤م .
١١. محمد حامد شداد : تأثير إستخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٦م .
١٢. محمد حسن جويد : تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء اخططى للضرب الهجومى لدى لاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٤م.
١٣. مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧م.
١٤. محمد لطفى السيد، أشرف محمد سيد زين: التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب لأعلى فى الكرة الطائرة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السابع والأربعون كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣ .
١٥. نيفين حسين محمود: فنون الجودو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م.

١٦. هبة روى أبو المعاطى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية للمبارزين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الأول "الرياضة والطفولة" ١٤ - ١٥ أكتوبر ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، ٢٠٠٩ م .
١٧. هبة عبد العزيز عبد العزيز: تأثير تدريبات الهاتنا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨ م.
١٨. ياسر محمد أحمد حجر : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المبارزة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
١٩. يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 20 **Baure T** : comparison of training modalities for power development in the lower extremity , journal of applied sport science research , 1995 .
- 21 **Boonyong , C , Pichai yong wong , Vachlathiti R** :Effect of cross traning at fast velocity on muscle performance of untrained leg in thaimale , The 2 nd National Physical Therapy Conference . 102-103 , April , Faculty of Physical Therapy , Mahidol University , Nakhon Pathom , Thailand , 2010 .
- 22 **Bill foran** : High_ Performance sport Conditioning , Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A,2001..p268.

- 23 **Dietrich Harr** : *Principles of Sports training, Sportverlag (Berlin), 3thedition, 2001* .
- 24 **Dustin P. Jubert , Gary L Oden & BRENT C. ESTES** : The Effects of elliptical cross training on VO2max in Recently Trained Runners , International Journal of Exercise Science , Texas A&M University, Department of Health and Kinesiology , Sam Houston State University, Department of Health and Kinesiology , USA , 2011
- 25 **Donald chu** : jumping into Plyometric 100 exercises for power & strength , human kinetics , London 1998
- 26 **Frank, W. Dick** : *Sports training Principles , Lepus Books (London), 1997. p259*
- 27 **Gould, D., Dieffenbock, k., & Moffett, A.,:** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of applied sport psychology, 2002.
- 28 **Gray T.moran & George H.Mcglynn C** : Cross-Training for Sport ., Human Kinetics Books , San Francisco , 1997 .
- 29 **Hakkinen, k** : Neuromuscular adaptation during strength training, aging, detraining and Rehabilitation Medicine, 1994 .
- 30 **Jolly Ray**: Mental toughness, level III, Hockey coaching course kamatake state Hockey association, and Bangalore, 2003.
- 31 **Loehr, J.,:** Leadership full engagement for success. In S.M. Murphy (Ed), the sport psychology and book (PP.155- 170). Champaign, IL: Human kinetics, 2005.

- 32 **Kramer, J. B., M H. stone, H. S. O Bryant** : Effects of single versus multiple sets of weight training: Impact of volume, Intensity and variation Journal of strength and Conditioning Research, 1997.
- 33 **Moran,T.g& Macklin H.g.,** : Cross Training For Sport., Human Kinetics Books San Francisco , 1997.
- 34 **Pedersen, DM** Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance. Percept mot skills .2000 fed: 90(1): 238-90.: 10769912 (Pub Med-indexed Medlin .
- 35 **Taylor ,A ,W:** effect of Plyometric training on vertical jump performance long jump , sport medicine and physical fitness journal, Torino , 2000 .,1990 .
- 36 **Zberiz** : cross traning Program its Effects on the Physical fitness Status of Athletes , 30 May , 2010 .