

استراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضي للحفاظ على المستوى البدنى لدى براعم الغطس

* د/ عمرو محمود حنفى وهدان

المقدمة ومشكلة البحث :

تحتوى الدورة السنوية على جميع عناصر التدريب الرياضى حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعا لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها فى كل فترة زمنية خلال العام حيث تتحدد الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الأحجام والشدات وطبيعة التركيب تبعا لفترات التدريب المختلفة. (١٩ : ١٥٤)

فاتفق العلماء على تقسيم الموسم التدريبى إلى ثلاث فترات تدريبية الأولى هى الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هى فترة المنافسات أما الثالثة فهى المرحلة الإنتقالية.

تعد الفترة الانتقالية احدى مراحل الموسم التدريبى الهامة فى العملية التدريبية وبالرغم من ذلك فقد عانت الكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب الرياضى وتنفيذه سواء من المدربين أو اللاعبين بالرغم من تأثيرها فى تطور المستوى الرياضى وهذا الإهمال فى حقيقة الأمر يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضى من حيث الإستمرارية والتنظيم.

المرحلة الانتقالية تهدف إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدنى والعصبى الشديد لاحمال التدريبية لفترتى الإعداد والمسابقات والارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدنى للاعب على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالى. (١٧ : ١٢٣)

* مدرس بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات

يشير "ديتريش هارى Dietrich Harre" (٢٠٠١) أن المرحلة الإنتقالية الجسر الذى يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة هى التى تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية وهى الجسر الذى يربط بين مرحلتين وهى فترة الراحة النشطة التى يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة. (٢٨: ٨٣)

التخطيط السليم للمرحلة الانتقالية سوف يسمح للرياضى ليس فقط بالاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة ولكن أيضا الاستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة بمستوى أفضل منه فى العام السابق. (١٧: ١٢٧)

شروط التدريب فى المرحلة الانتقالية

- استخدام احمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة.
- زمن الفترة الانتقالية تتراوح من ٣ : ٦ أسابيع.
- التدريب فى الفترة الانتقالية لا يحتوى على أحجام كبيرة من العمل.
- التدريب فى الفترة الانتقالية لا يحتوى على أحمال مؤثرة بشكل كبير.
- يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم فى مرحلة الاعداد.
- عدد التدريبات فى الأسبوع من ٤ : ٦ وحدات فى الاسبوع.
- يجب ان يختلف اتجاه العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمرينات ذات الطبيعة العامة.

- استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط.
- (١٧: ٢٢٧) (٢: ١٢٤-١٢٦)

فترات المرحلة الإنتقالية

- الفترة الأولى: تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريبا ويكون خلالها اللاعبين بعيدين كليا عن مكان التدريب الرئيسى ويمكن اداء بعض التدريبات غير

المقننة ويفضل التمرينات الحرة فى اتجاه المرونة فى أى مكان وفى أى وقت دون أدنى تقييد.

- الفترة الثانية: وهدف هذه الفترة هو كسر الفورمة الرياضية تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم وهى تحتوى بجانب تمرينات المرحلة السابقة على تمرينات المرونة القصرية والالعب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط بحيث يكون بعيدة عن المسارات الحركية فى النشاط الأساسى.
- الفترة الثالثة: تحتوى هذه الفترة على كل التمرينات التى تم استخدامها فى الفترتين السابقتين مع التمرينات الممهدة لمرحلة الاعداد مثل التحمل العام وتحمل القوة والتوافق. (١٧: ١٢٧، ١٢٨)

وتسمى بمرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية

أن الهدف منها هى الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة واستشفاء الإصابات العضلية وأداء برنامج لتدريب القوة متوازن ما بين العمل العضلى الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة كما أن فقدان اللاعب للياقة البدنية فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سببا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالى لذا فإن الفترة الإنتقالية هى أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة. (١٩: ٢٩٤، ٢٩٥)

كما يذكر "مسعد على محمود" (١٩٩٧) أن الفترة الإنتقالية هى حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبى السابق وعدم توقف التدريب فى هذه المرحلة يؤدى إلى عدم زيادة الوزن وتستغرق هذه الفترة من ٣: ٦ أسابيع. (٢٢: ٢٠١)

ويعد الهدف الرئيسي لعملية التدريب هو المحافظة على مستوى اللاعب والإرتقاء به خلال المواسم الرياضية التالية بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية والنفسية ومن خلال الخبرة العملية للباحث لاحظ أن المدربين لايهتمون بالفترة الإنتقالية رغم أن هدفها الأساسى هى الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات.

حيث يشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٥) أنه إذا انقطع اللاعب شهر عن التدريب فإنه يبدأ فى فقدان ما اكتسبه من تحمل لاهوائى. (٣: ٢٢٧)

أن فقدان اللاعب للياقة البدنية فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سببا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالى لذا فإن الفترة الإنتقالية هى أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة. (١٩: ٢٩٥)

إذا لم يستعيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه فى المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب فى هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد فى القوة إذا استمر سينعكس سلبا على الأداء وإذا ما انقطع عن التدريب شهرا فإنه يبدأ فى فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائى ولاهوائى مما يؤدي إلى هبوط المستوى وفقدان تلك العناصر فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سببا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالى. (٣: ٦١) (٢٩: ٨٣) (١٩: ٢٩٥)

ويذكر "إيهاب البديوى" (٢٠٠٤) تعتبر أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هى إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية

وتنوعت أساليب ووسائل التدريب فى الفترة الإنتقالية وعلى المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها فكانت تدريبات الأوزان والقوة وتديرات التحمل والمرونة وبعض الألعاب الجماعية لكرة السلة والطائرة والقدم هى الممارسة فى تلك المرحلة ولكن اختلفت واستحدثت أساليب ووسائل التدريب فى المرحلة الإنتقالية نظرا لأهميتها إلى استخدام التدريب العرضى أو المتقاطع. (٨)

ويذكر "محمد بريقع، ايهاب البديوى" (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العرضى فى المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضى تساعد اللاعبين على التثبيت والإحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائى من خلال ممارسة بعض الأنشطة مثل الجرى وقفز الحبل وتديرات الأنتقال والمقاومات المتغيرة. (٢٠: ٩)

والتدريب العرضى يساعد كل المستويات الرياضية فى المحافظة على الدرجة القصوى من اللياقة فهو يساعد على إضافة التنوع فى الأداء ليجعلك دائما مستمتع فيمكن استخدام تديرات تقليدية مثل الجرى والسباحة وكذلك التدريب بالآلات المختلفة أو التزحلق ويساعد فى توزيع أحمال التدريب على أجزاء الجسم المختلفة مما يقلل من خطر الإصابات كذلك يساعد على استمرار التدريب حتى فى حالات الإصابة فإذا كان هناك جزء مصاب يمكن استخدام عضلات مختلفة ومفاصل أخرى. (٣٠)(٣١)(٣٢)

ويرى "خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (٢٠٠٨) أن استخدام التدريب العرضى بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة سيؤدى إلى تقليل الفاقد من اللياقة البدنية خلال الفترة الإنتقالية. (١٠)

تتبلور مشكلة البحث فى انه من خلال ممارسة الباحث لرياضة الغطس كلاعب وكمدرب وجد أنه فى بداية الموسم التدريبى (فترة الإعداد) يأتى اللاعبين بعد الفترة الإنتقالية ولديهم هبوط واضح فى مستوى اللياقة البدنية

مقارنة بمستواهم فى نهاية فترة المنافسات ويرجع ذلك سبب فى أغلب الأحيان إلى الإنقطاع عن التدريب وترك اللاعبين بدون برنامج تدريبي فى هذه الفترة مما يؤدى إلى هبوط حاد فى المستوى البدنى نتيجة الراحة السلبية التى منحت للاعبين خلال تلك الفترة من هنا تظهر أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة فى عملية تخطيط التدريب والتى لم تحظى بالإهتمام الكافى من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدنى والفنى الأمر الذى يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضى، هذا ما أثار اهتمام الباحث للقيام بتصميم برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب العرضى بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية وتقليل الفاقد منهم حتى يتسنى للاعبين بداية فترة الإعداد بمستوى لائق ومرتفع عن البداية فى الموسم السابق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى الحفاظ على المستوى البدنى لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب العرضى خلال الفترة الانتقالية.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث خلال الفترة الانتقالية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية فى اتجاه القياسات القبلىة.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى اتجاه القياس القبلى.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- التدريب العرضى :

هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة فى تحسين الأداء فى النشاط أو الرياضة الرئيسية. (١١: ١٣) (٢٠: ٤) الدراسات السابقة:

- ١- قام "ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبى" (١٩٩٩) (٢٤) بدراسة بعنوان "ضرورات الهبوط المتعمد بمستوى الحالة التدريبية فى جانبها البدنى عند التخطيط التدريبى للفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم" بهدف الحفاظ على المستوى البدنى خلال الفترة الإنتقالية من خلال الهبوط المتعمد إلى حدود معينة تكون بداية لمرحلة اعداد جديدة لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٤) ناشئ مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح أدى إلى الحفاظ على المتغيرات البدنية قيد البحث فى الفترة الانتقالية.
- ٢- قام "على السعيد ريحان" (٢٠٠٣) (١٦) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الإنتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح على بعض المكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار فوق (١٩) سنة فى الفترة الانتقالية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٦) مصارع مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح له تأثير معنوى دال احصائيا على المتغيرات قيد البحث (وزن الجسم- قوة القبضة- المرونة- التحمل العضلى العام- القدرة الهوائية- سمك ثنايا الجلد).
- ٣- قام "السيد السيد سعد السيد" (٢٠٠٥) (٤) بدراسة بعنوان "التدريب العرضى وتأثيره على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقمى للسباحين

في الفترة الانتقالية" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقمية للسباحين في الفترة الانتقالية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠) سباح مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث والانجاز الرقمية للسباحين في الفترة الانتقالية.

٤- قام "حمدي ابراهيم يحيى" (٢٠٠٥) (٩) بدراسة بعنوان "برنامج باستخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمية لمتسابقى ١٠٠م عدو" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمية لمتسابقى ١٠٠م عدو في الفترة الانتقالية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٨) متسابق مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة واسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمية لمتسابقى ١٠٠م عدو في الفترة الانتقالية.

٥- قام "محمد حامد شداد" (٢٠٠٦) (٢١) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبى الجودو" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث في الفترة الانتقالية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين واسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح في الفترة الانتقالية أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث.

٦- قام "إيهاب محمد فوزى البديوى" (٢٠٠٤) (٨) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح باستخدام التدريب العرضي على المتغيرات البدنية والفسولوجية

وفاعلية أداء مهارة برمّة الصدر قيد البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعب مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة وأسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح أحدث تحسن معنوي على المتغيرات قيد البحث (النبض- ضغط الدم- السعة الحيوية- قوة القبضة اليمنى واليسرى والرجلين والظهر- المرونة) وفاعلية أداء مهارة برمّة الصدر.

٧- قامت "وسيلة محمد مهران" (٢٠٠٧) (٢٣) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب العرضي في الفترة الإنتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠م عدو" بهدف معرفة اثر البرنامج المقترح في المحافظة على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة ٤٠٠م في الفترة الانتقالية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة وأسفرت النتائج إلى ان استخدام البرنامج المقترح في الفترة الانتقالية أدى إلى الحفاظ على المستوى البدني والمستوى الرقمي لمسابقة ٤٠٠م.

٨- قام "خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (٢٠٠٨) (١٠) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي" بهدف المحافظة على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي باستخدام التدريب العرضي واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب كرة سلة وأسفرت النتائج إلى ان البرنامج المقترح أدى للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية.

إجراءات البحث :

المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي على مجموعتين (تجريبية وضابطة).
عينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي مرحلة البراعم من (٨: ١١ سنة) بنادي الزمالك الرياضى للموسم الرياضى (٢٠١٦ / ٢٠١٧) والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة والبالغ عددهم (١٥) لاعب، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للعينة، وقد تم إستبعاد عدد (٥) لاعب وذلك لإجراء التجارب الإستطلاعية عليهم. وجدول (١) يوضح تجانس عينة البحث فى متغيرات (النمو - البدنية - الوزن).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية)
فى المتغيرات (قيد البحث) $n = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	١٠.٠٥	٩.٩٥	٠.٢٣	١.١٨
	العمر التدريبي	٣.٤	٣.٥	٠.٧٨	٠.٣٣-
	الطول	١٣٩.٤	١٣٩	٤.١٢	٠.٠٣-
	الوزن	٣٤.٥٣	٣٥	٣.٢٣	٠.٠٢
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	٣١.٦	٣٣	٢.٩٥	٠.١٣-
	الوثب الطويل	١٧٧.٨	١٨٠	٤.٤٤	١.٠٨-
	قوة الجزء العلوى من الجسم	٢٠	٢٠	١.٣٦	٠.٢
	قوة عضلات القابضة للفخذ	١٩.٢٧	١٩	٠.٨	١.٥٢-

تابع جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية)
فى المتغيرات (قيد البحث) $n = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-------------	-----------------	--------	-------------------	----------------

٠.٣٤-	١.١٦	٢٠	١٩.٧٣	عدد	قوة عضلات القابضة للبطن والخذ
٠.٤٥	١.٧	٢٠	٢٠.٢	عدد	قوة عضلات اسفل الظهر
٠.٢٢-	٠.٦١	٦.٥	٦.٣٧	سنتمتر	مرونة القدمين
٠.٨٩	١.١	٢٠	١٩.٩٣	سنتمتر	مرونة الجذع
٠.١	٢	٣٦	٣٦.١٣	سنتمتر	مرونة الكتف
١.٢٤-	٠.٣٥	٩.٩٥	١٠	الثانية	السرعة والرشاقة

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) قد انحصرت ما بين (± 3) في متغيرات قيد البحث، مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات. تكافؤ مجموعة البحث :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢ = ٥)

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
العمر	التجريبية	١٠.٠٤	٣	٥.٨	٢٩	٠.٣١٥-	٠.٧٥٣
	الضابطة	١٠.٠٢	٨	٥.٢	٢٦		
العمر التدريبي	التجريبية	٣.٤	٦	٥.٣	٢٦.٥	٠.٢١١-	٠.٨٣٣
	الضابطة	٣.٦	٤	٥.٧	٢٨.٥		
الطول	التجريبية	١٤٠.٢	٦	٦	٣٠	٠.٥٢٥-	٠.٥٩٩
	الضابطة	١٣٨.٨	٨	٥	٢٥		
الوزن	التجريبية	٣٥.٨	٧	٦.٥	٣٢.٥	١.٠٦٤-	٠.٢٨٧
	الضابطة	٣٣.٤	٨	٤.٥	٢٢.٥		
الوثب العمودي	التجريبية	٣١	٢	٥.٣	٢٦.٥	٠.٢١١-	٠.٨٣٣

		٢٨. ٥	٥.٧	٣.٤ ٤	٣١.٦	الضابطة	
٠.٨٣٣	٠.٢١١-	٣٥	٧	٤.٩ ٧	١٧٨.٨	التجريبية	الوثب الطويل
		٢٠	٤	٣.٩	١٧٦.٢	الضابطة	

تابع جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لمجموعتي البحث
(التجريبية والضابطة) في المتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢ = ٥)

الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط المسابي	المجموعة	الاختبارات
٠.٦٦٧	٠.٤٣٠-	٣٦. ٥	٧.٣	١.٣	٢٠.٢	التجريبية	قوة الجزء العلوي من الجسم
		١٨. ٥	٣.٧	١.٤ ٨	١٩.٨	الضابطة	
٠.٧٢٩	٠.٣٤٦-	٢٩	٥.٨	٠.٥ ٥	١٩.٤	التجريبية	قوة عضلات القابضة للفخذ
		٢٦	٥.٢	١.٢ ٢	١٩	الضابطة	
٠.١٩٦	١.٢٩٣-	٢١. ٥	٤.٣	١.٣	١٩.٢	التجريبية	قوة عضلات القابضة للطنن والفخذ
		٣٣. ٥	٦.٧	٠.٨ ٤	٢٠.٢	الضابطة	
٠.١٦٠	١.٤٠٥-	٣٤	٦.٨	١.٧ ٩	٢٠.٨	التجريبية	قوة عضلات اسفل الظهر
		٢١	٤.٢	٠.٨ ٤	١٩.٢	الضابطة	
٠.٨٣٠	٠.٢١٥-	٢٨. ٥	٥.٧	٠.٩ ٦	٦.٤	التجريبية	مرونة القدمين
		٢٦. ٥	٥.٣	٠.٤ ٢	٦.٤	الضابطة	
٠.٩١٣	٠.١١٠-	٢٧	٥.٤	١.٢ ٢	٢٠	التجريبية	مرونة الجذع
		٢٨	٥.٦	١	٢٠	الضابطة	
٠.٩١٥	٠.١٠٦-	٢٧. ٥	٥.٥	١.٦ ٧	٣٦.٤	التجريبية	مرونة الكتف

		٢٧. ٥	٥.٥	٢.٣ ٩	٣٦.٢	الضابطة	
٠.٦٧٥	٠.٤١٩-	٢٩. ٥	٥.٩	٠.٢ ٣	١٠.٠٤	التجريبية	السرعة والرشاقة
		٢٥. ٥	٥.١	٠.٥ ٤	٩.٨٦	الضابطة	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات. الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت التدريب العرضي في المرحلة الانتقالية قيد البحث في حدود ما توافرت للباحث وذلك بغرض التعرف على الأساليب والطرق والمحتوى البدني لبرامج التدريب العرضي، وايضا الاستفادة منها في كيفية وضع البرنامج وتشكيل الاحمال والاستفادة من نتائجها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

٢- استمارة استبيان. مرفق (٢)

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء مرفق (١) في مجال متغيرات الدراسة من خلال الاتصال والمقابلات الشخصية لإبداء الرأي في متغيرات البرنامج والتدريبات الموضوعية وتحديد عناصر اللياقة البدنية واهميتها النسبية خلال الفترة الانتقالية وتحديد الاختبارات المناسبة لقياسها، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٨/٦م إلي ٢٠١٦/٩/٩م، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب مع رأي الخبراء.

٣- الاختبارات المستخدمة في البحث. مرفق (٤)

اختبار قياس مرونة القدمين - اختبار الإنبساط المائل بالإرتكاز على الركبتين - اختبار قياس قوة العضلات القابضة للخذ - اختبار قياس قوة العضلات أسفل الظهر - اختبار قياس المرونة القصوى لمفصل الجذع - اختبار قياس المرونة القصوى لمفصل الكتف - اختبار قياس يمثل القوة المتفجرة للساقين - اختبار قياس السرعة القصوى مع تغير وضع الجسم اثناء الجرى - اختبار قياس قوة العضلات القابضة للخذ - اختبار قياس القدرة العضلية للرجلين .

٤ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

ميزان طبي - مقياس الطول - شريط قياس صلب - ساعة إيقاف - عقلة - سبورة - مانيزيا - منضدة - مقعد سويدي - أساتك مقاومة متدرجة - حمام سباحة منخفض - كور طبية متدرجة - أحبال وثب - مدرجات منخفضة الإرتفاع - شبكة التسلق - أحبال تسلق .

٥ - استمارة تسجيل البيانات. مرفق (٣)

- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية مرفق (٥)
- تم إعداد البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية :
- قام الباحث بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود علم الباحث .
- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في مجال التدريب العرضي في الفترة الانتقالية في رياضة الغطس والرياضات الأخرى وقد استخدمت معظم المراجع والدراسات السابقة مصفوفة أنشطة التدريب العرضي وهي عبارة عن تدريبات باستخدام مجموعة من الأجهزة الحديثة الباهظة التكاليف والغير موجودة في معظم الأندية وإن توفرت بعضها تكون عددها قليل جدا مثل أجهزة (التجديف - التسلق - أرجوميتر الذراع - الدراجة الثابتة - السير المتحرك....) وهذه الأجهزة

معظمها غير مناسب للمرحلة السنوية المستخدمة فى البحث ولذلك فقد استعان الباحث ببعض الأجهزة والأدوات البديلة فى ضوء المتاح والتي تحقق أهداف البرنامج وتتماشى مع محتوى الأسلوب العرضى ومناسبة للمرحلة السنوية وتتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة.

- مقابلة والاتصال بالخبراء في مجال الغطس.

- الهدف الرئيسي للبرنامج

يهدف البرنامج إلى: الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية لبراعم الغطس خلال الفترة الانتقالية.

أسس وضع البرنامج :

أ- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.

ب- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.

ج- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة ولأسلوب التدريب العرضى المستخدم.

د- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

هـ- الاستفادة من الدراسات السابقة التي قامت بتصميم برامج تدريبية باستخدام الأسلوب العرضى.

و- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة.

ز- مراعاة مبادئ وأسس التدريب عند وضع وكتابة البرنامج التدريبي للوحدات التدريبية مثل (الإحماء- الجزء الرئيسي- الختام).

ح- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج.

ط- أن تكون الجرعات التدريبية بدون أحمال كبيرة مقارنة بالأحمال المنفذة خلال الموسم.

ى- ان يزداد مستوى الحمل تدريجيا حتى نهاية الفترة الأنتقالية وبداية فترة الإعداد.

- ك- ان تكون شدة الحمل منخفضة ومتوسطة.
- ل- ان يكون محتوى النشاط مخالف بقدر الإمكان للنشاط الرئيسى الممارس.
- م- ان تكون البيئة التدريبية مختلفة عن بيئة النشاط الرئيسى الممارس وان تواجد فيها فيكون النشاط الحركى مختلف.
- و- أن يتميز التدريب بروح المرح والفكاهه قدر الأماكن ويتمتع بالإثارة والتشويق.
- ن- أن يكون محتوى النشاط الحركى لهذه المرحلة فى صورة ألعاب صغيرة قدر الإمكان.

محددات البرنامج التدريبي

- فترة تنفيذ البرنامج

- سوف يتم تنفيذ البرنامج التدريبى فى الفترة الإنتقالية وقد تم تحديد مدة تطبيق البرنامج بـ (٦ أسابيع) بواقع (٤ وحدات) تدريبية فى الأسبوع
- عدد وحدات البرنامج العام (٢٤ وحدة)
- زمن الوحدة (متدرج خلال الفترة الإنتقالية من ٦٠ ق : ٩٠ ق)
- واستغرق الزمن الكلى للبرنامج (١٨٠٠ ق) أى (٣٠ ساعة)

جدول (٣)

توزيع الحجم العام للبرنامج

الأسبوع	عدد الوحدات	زمن الوحدة	الزمن الأسبوعى	شدة الحمل	معدل النبض	نسبة العمل للراحة
الأول	٤	٦٠ ق	٢٤٠ ق	%٥٠	١٤١ ن/ق	٣ : ١
الثانى	٤	٦٠ ق	٢٤٠ ق	%٥٥	١٤٧ ن/ق	٣ : ١
الثالث	٤	٧٥ ق	٣٠٠ ق	%٦٠	١٥٤ ن/ق	٣ : ١
الرابع	٤	٧٥ ق	٣٠٠ ق	%٥٥	١٤٦ ن/ق	٣ : ١
الخامس	٤	٩٠ ق	٣٦٠ ق	%٦٥	١٦٠ ن/ق	٣ : ١
السادس	٤	٩٠ ق	٣٦٠ ق	%٦٧	١٦٣ ن/ق	٣ : ١
المجموع	٢٤		١٨٠٠ ق			

- طرق التدريب المستخدمة

(التدريب الفترى منخفض الشدة - التدريب الدائرى - التدريب المستمر)

- تشكيل حمل التدريب مرفق (٥)

استخدم الباحث الطريقة التمجعية فى تشكيل الحمل خلال فترات البرنامج حيث استخدم الباحث:

✓ التشكيل (٣-١)، (٢-١)

- تحديد شدة الأحمال التدريبية:

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة فى البرنامج حيث بلغت الشدة المرتفعة (٧٥-٨٤%)، الشدة المتوسطة (٦٥-٧٤%)، والشدة المنخفضة (٥٠-٦٤%).

- تقنين شدة الأحمال التدريبية:

تم تقنين شدة الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض، بتطبيق المعادلة التالية: النبض المستهدف للتدريب THR :

= نبض الراحة + [نسبة التدريب X (أقصى نبض- نبض الراحة)] حيث:

- متوسط عمر العينة = ١٠ سنوات.
- متوسط نبض الراحة للعينة = ٧٧ ن/ق.
- أقصى نبض للعينة = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٠ = ٢١٠ ن/ق.
- احتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض فى الراحة = ٢١٠ - ٧٧ = ١٣٣ ن/ق.

* تحديد معدل النبض التدريبي = (احتياطي النبض × الشدة المستهدفة)

+ نبض الراحة. (١ : ٢٣٥)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

(الحمل المرتفع) نسبته ٧٥ : ٨٤٪ معدل نبضه من ١٧٧ : ١٨٩ ن/ق

(الحمل المتوسط) نسبته ٦٥ : ٧٤٪ معدل نبضه من ١٦٣ : ١٧٥ ن/ق

(الحمل المنخفض) نسبته ٥٠ : ٦٤٪ معدل نبضه من ١٤٤ : ١٦٢ ن/ق

أجزاء الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

تتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الآتية حسب الترتيب [الإحماء بنسبة ١٥٪ ثم الجزء الرئيسي بنسبة ٨٠٪ ثم الختام بنسبة ٥٪].

١ - الإحماء

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة اللاعب من جميع النواحي للجزء الرئيسي من الوحدة والعمل على إكساب العضلات المرنة والمطاطية اللازمة والعمل على رفع درجة حرارة الجسم والإعداد والتهيئة للعمل الحركي الخاص بالوحدة ومحاولة الوصول إلى أقصى قدرة استجابية لرد الفعل.

٢ - الجزء الرئيسي

يحتوى هذا الجزء من الوحدة على تدريبات وأنشطة مختلفة بقدر الإمكان عن مهارات الغطس وتتميز بعنصر التشويق والمتعة كالألعاب الصغيرة التنافسية وتسلق الأحبال وشبكة التسلق ونط الحبل وتدريبات السباحة ولألعاب الماء وتدريبات المرونة العامة وتدريبات القوة بالأسستيك وتدريبات البليومتري على المدرجات وتدريبات الجمباز (جهاز الأرضى وجهاز المتوازي وجهاز العقلة وجهاز الحلق) و(الكرة الأمريكية) وكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والجرى مسافات طويلة والعدو مع المرونة فى تطبيق قوانين اللعب.

٣ - الختام

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول وفى هذا الجزء يتم استخدام تمرينات الاسترخاء والتي ينخفض فيها مقدار الحمل.

المجموعة الضابطة استخدمت الراحة السلبيه فى هذه الفترة (عدم

ممارسة أى نشاط حركى)

الهدف من هذه الدراسة :

- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وصلاحيه الأجهزة والأدوات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها ومدى مناسبة المكان.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس والزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات وترتيب سيرها ومدى ملائمتها للمرحلة السنیه.
- وتم التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث وكذلك الأدوات ومكان إجراء القياسات، بالإضافة إلى التأكد من إلمام المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات لتلافي أخطاء القياس.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

١- صدق الاختبار

قام الباحث بحساب صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة من خارج عينة البحث الأصلية وأخرى غير مميزة (الاستطلاعية) ٢٠١٧/٩/١٧ م وبلغ عدد كل مجموعة (٥) لاعبين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية
قيد البحث ن ١ = ن ٢ = (٥)

الاختبارات	المجموعة	المتوسط المسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
الوثب العمودي	المميزة	٣٣	١.٨٧	٧.٦	٣٨	٢.٢٣-	* ٠.٠٣
	غيرالمميزة	٣١	٢.٩٢	٣.٤	١٧		
الوثب الطويل	المميزة	١٨٣.٧	١.٣	٧.٢	٣٦	١.٩٨-	* ٠.٠٤
	غيرالمميزة	١٧٨.٨	٤.٩٧	٣.٨	١٩		
قوة الجزء العلوى من الجسم	المميزة	٢٤.٤٤	١.٦٣	٨	٤٠	٢.٦١-	* ٠.٠١
	غيرالمميزة	٢٠	١	٣	١٥		
قوة عضلات	المميزة	٢٣.٧	٢.٥٤	٧.٧	٣٨.٥	٢.٣٨-	* ٠.٠٢

		١٦.٥	٣.٣	٠.٥	١٩.٥٤	غير المميّزة	القابضة للفخذ
* ٠.٠٢	٢.٤١-	٣٩	٧.٨	١.٩٢	٢٤.٨	التمييزة	قوة عضلات القابضة للطنن والفخذ
		١٦	٣.٢	١.٣	١٩.٢	غير المميّزة	
* ٠.٠١	٢.٦٤-	٤٠	٨	١.١	٢٥.٣	التمييزة	قوة عضلات اسفل الظهر
		١٥	٣	١.٧٩	٢٠.٨	غير المميّزة	
* ٠.٠٢	٢.٢٣-	٣٨	٧.٦	١	٨.٠٦	التمييزة	مرونة القدمين
		١٧	٣.٤	٠.٥٨	٦.٥٤	غير المميّزة	
* ٠.٠٢	٢.٤-	٣٩	٧.٨	١.٨٢	٢٣.٨٨	التمييزة	مرونة الجذع
		١٦	٣.٢	٠.٩٥	٢٠	غير المميّزة	
٠.٠١	-	٣٩.٥	٧.٩	١.٨٤	٤٠.٨٦	التمييزة	مرونة الكتف
* ٠.٠١	٢.٥١	١٥.٥	٣.١	١.٦٧	٣٦.٤	غير المميّزة	
٠.٠١	٢.٦٢-	١٥	٣	٠.٥٣	٩.٦٥	التمييزة	السرعة والرشاقة
* ٠.٠١		٤٠	٨	٠.٢٣	١٠.٠٤	غير المميّزة	

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٢- ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام إعادة الاختبارات على عينة الاستطلاعية المكونه من (٥) لاعبين وذلك أيام ٢٤/٩/٢٠١٧م بعد فترة زمنية فاصلة قدرها أسبوع بين التطبيقين.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية ن= (٥)

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الاختبارات
	س/	ع±	س/	ع±		
* ٠.٨٩٤	٣١	٢.٩٢	٣١.٣	٣.١٩	سنتيمتر	الوثب العمودي
* ٠.٩٧٥	١٧٨.٨	٤.٩٧	١٧٨.٩	٥.٠٣	سنتيمتر	الوثب الطويل
* ٠.٩٧٣	٢٠	١	٢٠.١	١.١٤	عدد	قوة الجزء العلوي من الجسم

*٠.٩١٨	٠.٤٥	١٩.٣	٠.٥	١٩.٥٤	عدد	قوة عضلات القابضة للفخذ
*٠.٩١٨	٠.٨٩	١٩.٦	١.٣	١٩.٢	عدد	قوة عضلات القابضة للطن والفخذ
*٠.٩٧٥	٢.١١	٢٠.٤٢	١.٧٩	٢٠.٨	عدد	قوة عضلات اسفل الظهر
*٠.٩٧٣	٠.٥	٦.٥	٠.٥٨	٦.٥٤	سننيميتير	مرونة القدمين
*٠.٨٨٠	٠.٩٥	١٩.٩٦	٠.٩٥	٢٠	سننيميتير	مرونة الجذع
*٠.٩٧٥	١.٥٧	٣٦.٢٨	١.٦٧	٣٦.٤	سننيميتير	مرونة الكتف
*٠.٩٠٠	٠.٢٨	١٠.٠٢	٠.٢٣	١٠.٠٤	الثانية	السرعة والرشاقة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٠.٨٧٩$

يتضح من جدول رقم (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

- القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة بتاريخ ٢٩/٩/٢٠١٧م لافراد عينة البحث حيث كانت البطولة خلال الفترة من ٦: ١٠/١٠/٢٠١٧م ثم تم أخذ راحة سلبية لمدة أربعة أيام ثم تم تنفيذ البرنامج المقترح.

- تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ١٥/١٠/٢٠١٧م: ٢٥/١١/٢٠١٧م.

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ٢٧/١١/٢٠١٧م بنفس شروط ومواصفات القياس القبليّ وبنفس المكان.

المعالجات الإحصائية:

وقد استعان الباحث فى معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات

الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار دلالة الفروق (Z).

عرض ومناقشة النتائج

أولا عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي/ البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن = ١ (٥)

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
الوثب العمودي	القبلي	٣١	٢.٩٢	٥.٧	٢٨.٥	٠.٢١-	٠.٨٣
	البعدي	٣٠.٦	٢.٤١	٥.٣	٢٦.٥		
الوثب الطويل	القبلي	١٧٨.٨	٤.٩٧	٧.١	٣٥.٥	١.٦٨-	٠.٠٩
	البعدي	١٧٥.٨	٤.٧٦	٣.٩	١٩.٥		
قوة الجزء العلوي من الجسم	القبلي	٢٠	١	٦.٤	٣٢	١.٠٢-	٠.٣١
	البعدي	١٩.٤	٠.٥٥	٤.٦	٢٣		
قوة عضلات القابضة للفخذ	القبلي	١٩.٥٤	٠.٥	٦.١	٣٠.٥	٠.٦٧-	٠.٥
	البعدي	١٩	١	٤.٩	٢٤.٥		

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي/ البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن = ١ (٥)

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
قوة عضلات القابضة للبطن والفخذ	القبلي	١٩.٢	١.٣	٦.٤	٣٢	١.٠٢-	٠.٣١
	البعدي	١٨.٤	٠.٥٥	٤.٦	٢٣		
قوة عضلات اسفل الظهر	القبلي	٢٠.٨	١.٧٩	٦.٦	٣٣	١.١٨-	٠.٢٤
	البعدي	١٩.٤	٠.٨٩	٤.٤	٢٢		
مرونة القدمين	القبلي	٦.٥٤	٠.٥٨	٥.٧	٢٨.٥	٠.٢٢-	٠.٨٢
	البعدي	٦.٤	٠.٢٢	٥.٣	٢٦.٥		
مرونة الجذع	القبلي	٢٠	٠.٩٥	٦.٤	٣٢	١-	٠.٣٢
	البعدي	١٩.٢	٠.٨٤	٤.٦	٢٣		
مرونة الكتف	القبلي	٣٦.٤	١.٦٧	٦.٦	٣٣	١.٢-	٠.٢٣
	البعدي	٣٥.٢	٠.٨٤	٤.٤	٢٢		
السرعة والرشاقة	القبلي	١٠.٠٤	٠.٢٣	٦.٧	٣٣.٥	١.٢٦-	٠.٢١
	البعدي	١١.١٢	٣.٧٤	٤.٣	٢١.٥		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦) يتضح من الجدول (٦) أنه توجد فروق غير دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي/ البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن = ٢ = (٥)

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
الوثب العمودي	القياس القبلي	٣١.٦	٣.٤٤	٧.٥	٣٧.٥	٢.١-	*٠.٠٤
	القياس البعدي	٢٦.٦	٢.٠٧	٣.٥	١٧.٥		
الوثب الطويل	القياس القبلي	١٧٦.٢	٣.٩	٧.٤	٣٦.٥	١.٩٦-	*٠.٠٥
	القياس البعدي	١٧٠.٤	٣.٦٥	٣.٥	١٧.٥		

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي/ البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن = ٢ = (٥)

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
قوة الجزء العلوى من الجسم	القياس القبلي	١٩.٨	١.٤٨	٨	٤٠	٢.٦٦-	*٠.٠١
	القياس البعدي	١٥.٤	٠.٥٥	٣	١٥		
قوة عضلات القابضة للفخذ	القياس القبلي	١٩	١.٢٢	٨	٤٠	٢.٦٦-	*٠.٠١
	القياس البعدي	١٤	٠.٧١	٣	١٥		
قوة عضلات القابضة للبطن والفخذ	القياس القبلي	٢٠.٢	٠.٨٤	٨	٤٠	٢.٦٦-	*٠.٠١
	القياس البعدي	١٤	٠.٧١	٣	١٥		
قوة عضلات اسفل الظهر	القياس القبلي	١٩.٢	٠.٤٨	٨	٤٠	٢.٦٦-	*٠.٠١
	القياس البعدي	١٥	٠.٧١	٣	١٥		
مرونة	القياس القبلي	٦.٤	٠.٤٢	٣.١	١٥.٥	٢.٥٦-	*٠.٠١

		٣٩.٥	٧.٩	٠.٣٥	٧.٥	القياس البعدي	القدمين
*٠.٠١	٢.٦٧-	٤٠	٨	١	٢٠	القياس القبلي	مرونة الجذع
		١٥	٣	١.١	١٦.٨	القياس البعدي	
*٠.٠٣	٢.٢١-	٣٨	٧.٦	٢.٣٩	٣٦.٢	القياس القبلي	مرونة
		١٧	٣.٤	٢.١٢	٣٢	القياس البعدي	الكتف
*٠.٠١	٢.٦٢-	١٥	٣	٠.٥٤	٩.٨٦	القياس القبلي	السرعة
		٤٠	٨	٠.٥٧	١٢.٧	القياس البعدي	والرشاقة

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس القبلي في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة (Z) المحسوبة اعلي من قيمة (Z) الجدولية لجميع المتغيرات.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن ١ = ن ٢ = (٥)

الاختبارات	المجموعة	المتوسط المسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
الوثب العمودي	التجريبية	٣٠.٦	٢.٤١	٧.٥	٣٧.٥	٢.١-	*٠.٠٤
	الضابطة	٢٦.٦	٢.٠٧	٣.٥	١٧.٥		
الوثب الطويل	التجريبية	١٧٥.٨	٤.٧٦	٧.٣	٣٥.٥	١.٩٦-	*٠.٠٥
	الضابطة	١٧٠.٤	٣.٦٥	٣.٤	١٦.٥		
قوة الجزء العلوي من الجسم	التجريبية	١٩.٤	٠.٥٥	٨	٤٠	٢.٦٩-	*٠.٠١
	الضابطة	١٥.٤	٠.٥٥	٣	١٥		
قوة عضلات القابضة للفخذ	التجريبية	١٩	١	٨	٤٠	٢.٦٦-	*٠.٠١
	الضابطة	١٤	٠.٧١	٣	١٥		
قوة عضلات القابضة للطنن والفخذ	التجريبية	١٨.٤	٠.٥٥	٨	٤٠	٢.٦٩-	*٠.٠١
	الضابطة	١٤	٠.٧١	٣	١٥		
قوة عضلات اسفل الظهر	التجريبية	١٩.٤	٠.٨٩	٨	٤٠	٢.٦٨-	*٠.٠١
	الضابطة	١٥	٠.٧١	٣	١٥		
مرونة القدمين	التجريبية	٦.٤	٠.٢٢	٣	١٥	٢.٧٣-	*٠.٠١
	الضابطة	٧.٥	٠.٣٥	٨	٤٠		
مرونة الجذع	التجريبية	١٩.٢	٠.٨٤	٧.٨	٣٩	٢.٤٨-	*٠.٠١
	الضابطة	١٦.٨	١.١	٣.٢	١٦		
مرونة الكتف	التجريبية	٣٥.٢	٠.٨٤	٧.٦	٣٨	٢.٢٣-	*٠.٠٣
	الضابطة	٣٢	٢.١٢	٣.٤	١٧		
السرعة والرشاقة	التجريبية	١١.١٢	٣.٧٤	٣	١٥	٢.٦٢-	*٠.٠١
	الضابطة	١٢.٧	٠.٥٧	٨	٤٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث ان قيمة اختبار (Z) المحسوبة اعلي من قيمة (Z) الجدولية.

ثانيا مناقشة النتائج

في ضوء العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار أهداف وفروض البحث واسترشاداً بنتائج الدراسات السابقة وما ورد بالمراجع العلمية يبدأ الباحث بمناقشة تلك النتائج فيما يلي:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياس (القبلي/ البعدي) للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الوثب العمودي والوثب الطويل وقوة الجزء العلوي من الجسم وقوة عضلات القابضة للفخذ وقوة عضلات القابضة للبطن والفخذ وقوة عضلات أسفل الظهر ومرونة القدمين ومرونة الجذع ومرونة الكتف والسرعة والرشاقة وان هذه الفروق كانت لصالح القياس القبلي حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٠.٢١)، (١.٦٨)، (١.٠٢)، (٠.٦٧)، (١.٠٢)، (١.٠١٨)، (٠.٢٢)، (١)، (١.٢)، (١.٢٦) على التوالي.

حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٠.٢١)، (١.٦٨) وهى قيم أقل من قيمة "Z" الجدولية والتي كانت (١.٩٦) مما يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب العرضى أدى إلى الحفاظ على المستوى البدنى الذى كان عليه اللاعبين أثناء الموسم الرياضى، وهذا ما يتفق مع ما ذكره "على فهمى البيك وآخرون" (٢٠٠٩) أن المرحلة الانتقالية تهدف إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدنى والعصبى الشديد للاحمال التدريبية لفترتى الإعداد والمسابقات والارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدنى للاعب على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبى بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالى. (١٧: ١٢٣)

ويتفق أيضا مع "مسعد على محمود" (١٩٩٧) فى أن الفترة الإنتقالية يتم الحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار

الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب فى هذه المرحلة يؤدى إلى عدم زيادة الوزن. (٢٥: ٢٠١)

مما يدل ذلك على أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضى لم يؤثر على مستوى اللاعبين بالزيادة أو بالنقصان ولكن حافظ بشكل نسبي على المستوى البدنى والوزن والذي يحتوى على تدريبات وأنشطة مختلفة بقدر الإمكان عن مهارات الغطس وتتميز بعنصر التشويق والمتعة كالألعاب الصغيرة التنافسية وتسلق الأحبال وشبكة التسلق ونط الحبل وتدريبات السباحة وألعاب الماء وتدريبات المرونة العامة وتدريبات البليومترى على المدرجات وتدريبات الجمباز (جهاز الأرضى وجهاز المتوازي وجهاز العقلة وجهاز الحلق) والبيسبول (الكرة الأمريكية) وكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة مع المرونة فى تطبيق قوانين اللعب وأن التدريبات الموضوعة من قبل الباحث كانت ذات فاعلية على الحفاظ على القدرات البدنية قيد البحث والذي راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية، مما كان له الأثر الكبير على ثبات مستوى تلك المتغيرات وعدم التأثير عليها

ويتفق ذلك مع ما ذكره "محمد بريقع، ايهاب البديوى" (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العرضى فى المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضى تساعد اللاعبين على التثبيت والإحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائى من خلال ممارسة بعض الأنشطة مثل الجرى وقفز الحبل وتدريبات الأثقال والمقاومات المتغيرة. (٢٠: ٩)

ويؤكد ذلك "خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (٢٠٠٨) (١٠) أن استخدام التدريب العرضى بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة سيؤدى إلى تقليل الفاقد من اللياقة البدنية خلال الفترة الإنتقالية.

ويدعم ذلك أن التدريب العرضى يساعد كل المستويات الرياضية فى المحافظة على الدرجة القصوى من اللياقة فهو يساعد على إضافة التنوع فى الأداء ليجعلك دائما مستمتع فيمكن استخدام تدريبات تقليدية مثل الجرى

والسباحة وكذلك التدريب بالآلات المختلفة أو التزلق ويساعد في توزيع أحمال التدريب على أجزاء الجسم المختلفة مما يقلل من خطر الإصابات كذلك يساعد على استمرار التدريب حتى في حالات الإصابة فإذا كان هناك جزء مصاب يمكن استخدام عضلات مختلفة ومفاصل أخرى. (٣٠) (٣١) (٣٢)

مما يدل ذلك على أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضي قد أدى إلى الحفاظ النسبي بالمستوى الذى كانت عليه القدرات البدنية قيد البحث والوزن وعدم فقد قدر كبير من المستوى البدنى.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبى (١٩٩٩) (٢٤)، على السعيد ربحان (٢٠٠٣) (١٦)، إيهاب محمد فوزى البديوى (٢٠٠٤) (٨)، السيد السيد سعد السيد (٢٠٠٥) (٤)، حمدى ابراهيم يحيى (٢٠٠٥) (٩)، محمد حامد شداد (٢٠٠٦) (٢١)، وسيلة محمد مهران (٢٠٠٧) (٢٣)، خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (٢٠٠٨) (١٠).

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث فى اتجاه القياس القبلى في اختبارات الوثب العمودي والوثب الطويل وقوة الجزء العلوى من الجسم وقوة عضلات القابضة للفخذ وقوة عضلات القابضة للبطن والفخذ وقوة عضلات اسفل الظهر و مرونة القدمين ومرونة الجذع ومرونة الكتف والسرعة والرشاقة وان هذه الفروق كانت لصالح القياس القبلى حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة للمجموعة الضابطة (٢.١)، (١.٩٦)، (٢.٦٩)، (٢.٦٦)، (٢.٦٩)، (٢.٦٨)، (٢.٧٣)، (٢.٤٨)، (٢.٢٣)، (٢.٦٢)، على التوالي وهى قيم اكبر من قيمة "Z" الجدولية والتي كانت (١.٩٦) مما يدل على أن الإنقطاع عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية أدى إلى انخفاض ملحوظ فى مستوى اللياقة البدنية ووزن الجسم.

وهذا يتفق مع ما ذكره "إيهاب البديوى" (٢٠٠٤) (٨) فى أن الإنقطاع عن التدريب أدى إلى حدوث انخفاض ملحوظ فى بعض المتغيرات البدنية والذي كان له الأثر السلبي فى انخفاض مستوى الأداء والفورمة الرياضية ويذكر أيضا نقلا عن **Hammer** أن عدم استخدام برنامج للمحافظة على المستوى البدنى أثناء الفترة الإنتقالية تؤدي إلى انخفاض الأداء.

ويتفق أيضا مع "على ريحان" (٢٠٠٣) (١٦) فى أن الإنخفاض الذى يحدث فى مكونات اللياقة البدنية نتيجة الإنقطاع عن التدريب يرجع إلى عدم المحافظة على مستوى التكيف الذى تم التوصل إليه اللاعب خلال فترة التدريب المنتظم.

وتتفق النتائج مع ما ذكره "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٥) أن عدم التدريب يؤدي إلى ضعف العضلات تدريجيا وتقعد المرونة مما يصعب تحريك المفاصل فى مداها الكامل وأنه إذا انقطع اللاعب شهر عن التدريب فإنه يبدأ فى فقدان ما اكتسبه من القدرات الهوائية والغير هوائية. (٣: ٢٢٧، ١٨٥)

ويشير "عويس الجبالى" (٢٠٠٠) أن فقدان اللاعب للياقة البدنية فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سببا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالى لذا فإن الفترة الإنتقالية هى أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة. (١٩: ٢٩٥)

ويرى "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٥)، **Frank.w Duk**

(١٩٩٧) "عويس الجبالى" (٢٠٠٠) إذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه فى المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب فى هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد فى القوة إذا استمر

سينعكس سلبا على الأداء وإذا ما انقطع عن التدريب شهرا فإنه يبدأ فى فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائى ولاهوائى مما يؤدي إلى هبوط المستوى وفقدان تلك العناصر فى الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى فى وقت قصير وتكون سببا فى عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالى. (٣ : ٦١) (٢٩ : ٨٣) (١٩ : ٢٩٥)

ويتضح من الجدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) فى القياس البعدى فى عناصر اللياقة البدنية اختبارات الوثب العمودي والوثب الطويل وقوة الجزء العلوى من الجسم وقوة عضلات القابضة للفخذ وقوة عضلات القابضة للبطن والفخذ وقوة عضلات اسفل الظهر ومرونة القدمين ومرونة الجذع ومرونة الكتف والسرعة والرشاقة وان هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة وهى (٢.١)، (١.٩٦)، (٢.٦٩)، (٢.٦٦)، (٢.٦٩)، (٢.٦٨)، (٢.٧٣)، (٢.٤٨)، (٢.٢٣)، (٢.٦٢) حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهى قيم أكبر من قيمة "Z" الجدولية والتي كانت (١.٩٦) مما يدل على أن البرنامج التدريبى المقترح قد أثر على المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويرى الباحث أن عدم وجود الفروق دالة احصائيا ونسب التغير لدى المجموعة التجريبية بسيطة جدا يرجع إلى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأسلوب العرضى والذى طبق على المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث والذى يحتوى على تدريبات متنوعة ومشوقة وأنشطة مختلفة بقدرة الإمكان عن مهارات الغطس وتتميز بعنصر التشويق والمتعة كالألعاب الصغيرة التنافسية وتسلق الأحبال وشبكة التسلق ونط الحبل وتديبات السباحة وألعاب الماء وتديبات المرونة العامة وتديبات البليومتري على المدرجات وتديبات الجمباز (جهاز الأرضى وجهاز المتوازي وجهاز العقلة وجهاز

الحلق) والبيسبول (الكرة الأمريكية) وكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة مع المرونة فى تطبيق قوانين اللعب وأن التدريبات الموضوعة من قبل الباحث كانت ذات فاعلية على الحفاظ على القدرات البدنية قيد البحث ووزن الجسم والذى راعى الباحث عند وضعه الأسس العلمية، مما كان له الأثر الكبير على تلك المتغيرات.

وهذا ما اشارت إليه الدراسات السابقة "ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبى (١٩٩٩) (٢٤)، على السعيد ريحان (٢٠٠٣) (١٦)، إيهاب محمد فوزى البديوى (٢٠٠٤) (٨)، السيد السيد سعد السيد (٢٠٠٥) (٤)، حمدى ابراهيم يحيى (٢٠٠٥) (٩)، محمد حامد شداد (٢٠٠٦) (٢١)، وسيلة محمد مهران (٢٠٠٧) (٢٣)، خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق" (٢٠٠٨) (١٠).

الاستنتاجات

في ضوء أهداف وطبيعة هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ، ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية

١- أحدث البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب العرضى للمجموعة التجريبية تأثيرا وفاعلية أدت إلى المحافظة على المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢- أدى انقطاع المجموعة الضابطة عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية إلى انخفاض مستوى القدرات البدنى قيد البحث.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث فى اتجاه المجموعة التجريبية.

التوصيات

في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج ، يوصي الباحث بالآتي :

- ٦- أنيتا بين (٢٠٠٤): برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ط١، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة
- ٧- أمر الله أحمد البساطي(١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٨- إيهاب فوزى البديوى(٢٠٠٤): تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وفاعلية أداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٩- حمدى ابراهيم يحيى(٢٠٠٥): برنامج باستخدام التدريب العرضى فى الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمى لمتسابقى ١٠٠م عدو، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، العدد الثامن، المجلد الأول.
- ١٠- خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق(٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريب العرضى للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، المؤتمر العلمى الدولى العاشر لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- ١١- زكى محمد محمد حسن(٢٠٠٤): التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ١٢- سامي محب حافظ(٢٠٠٥): المدخل إلي الملاكمة الحديثة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

- ١٣- عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م): القوة العضلية تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي، الساتذة للكتاب الرياضى، الجيزة.
- ١٥- عثمان حسين رفعت (٢٠٠٣): علم التدريب الرياضى، مذكرات غير منشورة.
- ١٦- على السعيد ربحان (٢٠٠٣): تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الإنتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- على فهمى البيك وأخرون (٢٠٠٩): الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- على فهمى البيك (١٩٩٢): أسس اعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية.
- ١٩- عويس الجبالى (٢٠٠٠): التدريب الرياضى، النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٠- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤): التدريب العرضى أسس- مفاهيم- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- محمد حامد شداد (٢٠٠٦): تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، العدد ٥٩.

- ٢٢- **مسعد على محمود**(١٩٩٧): المدخل إلى علم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة.
- ٢٣- **وسيلة محمد مهران**(٢٠٠٧): تأثير التدريب العرضى فى الفترة الإنتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى ٤٠٠م عدو، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٦٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- ٢٤- **ياسر عبد العظيم، خالد سعيد النبى**(١٩٩٩): ضرورات الهبوط المتعمد بمستوى الحالة التدريبية فى جانبها البدنى عند التخطيط التدريبى للفترة الإنتقالية لناشئ كرة القدم، المؤتمر الدولى للتربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٥- **يحيى السيد إسماعيل الحاوي**(١٩٩٧): الملاكمة أسس نظرية- تطبيقات عملية، المركز العربى للنشر، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 26- **Brent S, Rushall & Frank (1991):** Training for sports and fitness, Macmillan comm. Hong Kong.
- 27- **Dietrich Harre (2001):** Principles of sports training, sport verlag, 3rd edition.
- 28- **Frank.w Duk (1997):** Sports training priniples, London.
- 29- www.or/thoinfo.org/fact/thr.report
- 30- www.physsportsmed.com
- 31- www.runnersworld.com

32-www.springschool.nl