

فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المتقاطع في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. عثمان عدنان عبد الصمد م.د. عبدالله حسن علي

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث الى:

- التعرف على التدريبات المتقاطع التي تعطى لطلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.
- وضع تمرينات لتدريبات متقاطع لمعرفة تأثيرها على بعض الصفات البدنية الخاصة لدى طلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

أشتمل مجتمع البحث الكلي على طلاب (المرحلة الدراسية الرابعة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018)، والبالغ عددهم (128) طالبا، وقام الباحثان بتصميم منهاج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المتقاطع مدته شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للطلاب في فعاليات الساحة والميدان، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجات البيانات وإيجاد نتائج البحث، وبعد تنفيذ الاختبارات القبليّة البعديّة توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- حققت المجموعة التجريبية تطورا معنويا في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
- حققت المجموعة الضابطة تطورا لم يرتقي لمستوى المعنوية في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة.
- تحقق تطورا معنويا في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعة التجريبية مع الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي- التدريبات المتقاطع- الصفات البدنية الخاصة- الساحة والميدان.

Abstract.

A Proposed Training Program Using Cross – Training On The Development of Some Physical Traits In College of Physical Education And Sport Sciences Students

The research aimed at identifying the effect of cross training on senior college students/ university of Mosel as well as designing cross – training exercises to identify their effect on special physical traits in senior college of physical education students. The subject were (128) fourth year college of physical education and sport sciences/ university of Mosel (2017 – 2018). The researchers designed a training program using cross training for two months with three training sessions per week to develop special physical traits in students. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that the experimental group significantly developed all special physical traits under study. In addition to that, the controlling group did not develop compared to the experimental group in special physical traits.

Keywords: Training program, cross training, special physical traits.

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان مقومات النجاح في اي رياضة يعد الخطوة الاولى لتحقيق المستويات الرياضية العليا، ويعتبر الأعداد البدني والفني من أهم الدعائم التي يركز عليها اللاعب للوصول إلى الأداء المتميز في المنافسات ومحاولة تطويرها، والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن وصول اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الفني.

يعد التدريب المتقاطع أحد أشهر وأحدث أساليب التدريب الفعالة في تنمية القدرات البدنية ويوضح (موران وماجلين، 1997) أن التدريب المتقاطع استخدم بشكل أو بآخر خلال تاريخ الألعاب الرياضية، ففي اليونان القديمة كان تدريب القوة يستخدم لتدعيم أداء الرياضات الشائعة في ذلك العصر وهي قذف القرص ورمى الرمح و العدو والمصارعة وكلها رياضات تتطلب السرعة والقوة والقدرة.

ومما تقدم لجاء الباحثان لأتباع اسلوب تدريبي يساعد طلاب التربية البدنية في تدريباتهم ويخفف من الحمل الزائد المتولد لديهم جراء التدريبات التي تتطلب جهد وحمل عالي ومحاولة لتنظيم فترات التدريب والراحة للعضلات العاملة من خلال استخدام اسلوب التدريب المتقاطع والذي يعد احد الاشكال التنظيمية الذي يهدف الى تحسين مستوى الاداء الفني والبدني عن طريق التنوع في استخدام الانشطة الرياضية والبعد عن النمطية في العملية التدريبية، اذ يعطي حافزا كبيرا لاستمرار التدريب بكفاءة عالية، وبالتالي البعد عن الحمل الزائد والاصابات الناتجة عن الحمل الزائد.

أن التدريب المتقاطع هو استخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية، لتوفير راحة من تأثيرات التدريب في رياضة التخصص، الأمر الذي يتيح للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة استراحة قصيرة، والعمل على تحقيق التوازن العضلي للرياضي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادية مع المحافظة على المستوى البدني والفني. (Brad Walker, 2007, 28).

أن التدريب المتقاطع يساعد على تقديم تحسينات جوهرية بالنسبة للتحمل خلال التمرين الهوائي واللاهوائي بالإضافة إلى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وكل ذلك سوف يؤثر على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي، ويعد التدريب المتقاطع ممارسة نشاط ليحل محل الجدول الزمني للتدريب، ولكنه بمثابة محسن للأداء الرياضي، من خلال بناء العضلات وتنمية التوافق والتوازن والسرعة والقوة الانفجارية وهذا ما يساعد الطلبة من مادة الساحة والميدان في التدريب أي ممارسة أنشطة أخرى مغايرة للتدريبات الاعتيادية كركوب الدراجة والسباحة والجري والمشي في الماء وصعود المدرجات وتدريبات الجمباز الى اخره من الرياضات (حسن، 2004، 54).

ومن الدراسة المشابهة التي تناولت التدريب المتقاطع:

- (دراسة الحديدي، 2011) استهدفت هذه الدراسة التعرف على فاعلية التدريب المتقاطع في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة البحث على عدد (24) طالب بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، وكانت أهم النتائج فاعلية التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين- السرعة الانتقالية- الرشاقة- المرونة) والمستوى الرقمي في مهارة الوثب الطويل.
- (دراسة النواصري، 2012) استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئي الوثب الطويل مرحلة تحت 18 سنة، وكانت أهم النتائج أثر أسلوب التدريب المتقاطع إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة وهي (القدرة العضلية- السرعة القصوى- القوة القصوى- المرونة) والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل.

ومما تقدم تبرز أهمية البحث في محاولة من الباحثان الى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع وإعداد تمرينات متنوعة واجهزة وادوات تساعد الطلبة (من لاعبي الساحة والميدان) في تدريباتهم ومحاولة اعتماد الاسس العلمية الصحيحة في تنظيم تدريباتهم بحيث لا تتعارض مع الدروس العملية الاخرى، والاستفادة من هذا الاسلوب التدريبي في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة التي تسهم في رفع مستواهم البدني وصولا لتحقيق الإنجاز.

2-1 مشكلة البحث:

ان الاهتمام بالأساليب التدريبية الحديثة تعتمد على تغيير نمط التدريب والخروج عن التدريبات التقليدية، باستخدام وسائل وادوات متنوعة من خلال الاعتماد على مبدأ التشويق والأثارة وصولا لتحقيق الهدف المرجو من العملية التدريبية المتكاملة، وعلى هذا النسق من التفكير ووفقا للأسس العلمية المتبعة في العملية التدريبية المنظمة والشاملة لأعداد الطلبة لتجاوز الفعاليات المطلوبة من الطلاب في مادة الساحة والميدان وبغية تهيئتهم واعدادهم اعدادا جيدا وصولا للمستويات العالية من اللياقة البدنية، كل هذا حدا بالباحثان الى الخوض في غمار المشكلة التي يعاني منها معظم المتدربين من الطلبة ومحاولة ايجاد طريقة لتحسين اللياقة من جهة والرغبة في الاستمرار على ممارسة التدريبات التي تخدم مجال اللعبة من جهة اخرى، واعتمد الباحثان على احد الأساليب التدريبية الحديثة معتمدا في ذلك على التدريبات المتقاطع وهناك بعض التساؤلات تتطلب الإجابة عليها:

- ما الفائدة من استخدام هذا النوع من الأساليب التدريبية في تطوير مستوى اللياقة البدنية للعينة قيد البحث؟
- هل تؤثر التدريبات المتقاطع على مستوى اللياقة البدنية وبعض الصفات البدنية الخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

وللإجابة على هذه التساؤلات لابد من التركيز على التدريبات المتقاطع والتي تعنى ثلاثة جوانب رئيسية، هي السلامة والفعالية البدنية والكفاءة في برامج اللياقة البدنية وهذا ما نسعى لتحقيقه في هذا البحث وصولا للمستويات العالية.

3-1 هدفا البحث:

1. التعرف على تأثير التدريبات المتقاطع التي تعطى لطلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.
2. تأثير تمارين تدريبات متقاطع في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى طلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

4-1 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.
2. وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولكنها لم ترتقي للمعنوية.
3. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي (2017 - 2018).

2-5-1 المجال الزمني: ابتداء من 2018/3/21 ولغاية 2018/5/13.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التدريبات المتقاطع:

هو "عبارة عن ممارسة أنشطة متصلة بالنشاط التخصصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزاً نفسياً للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب". (Joseph, 2001, 151)

ويعرفه الباحثان بأنه: أسلوب تدريبي يسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لمختلف الرياضات، والتي تسهم في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والوصول الى الأداء الأمثل، فضلا عن ممارسة أنشطة رياضية تضيف المتعة والراحة للاعبين او للطلبة جراء الحمل الزائد من ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية ذات الاحمال العالية.

2- المبحث الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث الكلي على طلاب (المرحلة الدراسية الرابعة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي (2017-2018)، والبالغ عددهم (128) طالبا.

2-2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (25) طالبا، وتم اختيارهم من مجتمع البحث الكلي، ويمثلون نسبة (19,53%) من مجتمع البحث الكلي، وتم استبعاد (5) طلاب لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية و(4) طالب للتجربة

الاستطلاعية لتصبح العينة النهائية (16) طالبا في فعاليات الساحة والميدان (رمي القرص، رمي الرمح، القفز بالزانة....الخ)، وقسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (8) طلاب لكل مجموعة.

ملاحظة: الطلاب المشاركين في تجربة البحث يمتلكون مستوى اداء فني مقبول.

3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- تحليل المحتوى.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبيان.
- الاختبارات والقياس.

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات التابعة:

الجدول رقم (1)

يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ في القياسات الجسمية والاختبارات للمهارات الأساسية

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0.306	0.491	0.744	22.375	0.886	22.250	سنة	العمر
غير معنوي	0.675	0.100	1.808	174.125	1.061	174.625	سم	الطول
غير معنوي	1.082	0.431	1.832	76.250	3.834	77.875	كغم	الوزن
غير معنوي	0.180	0.760	0.493	9.654	0.451	9.696	متر	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	1.361	0.053	1.309	121.00	2.828	122.50	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	1.033	0.066	0.518	9.375	0.886	9.750	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	1.897	0.876	0.744	38.375	0.835	39.125	تكرار	مطاولة القوة
غير معنوي	0.591	0.115	0.355	12.469	0.389	12.579	سم	مرونة الجذع

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (14) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,14)

5-2 الإجراءات الميدانية:

1-5-2 المنهاج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بتصميم منهاج تدريبي معتمدا مكونات الحمل التدريبي ومحاولة التوازن بين مكونات الحمل التدريبي والاعتماد على التكرار في الأداء، وتم عرضه على بعض الخبراء المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي والساحة والميدان لأخذ آرائهم في مدى صلاحية هذا المنهاج التدريبي من حيث الأزمنة والتكرارات والتمارين التدريبية وفترات الراحة المقترحة وبعد استحصال التعديلات اللازمة تم وضع المنهاج بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق رقم (2).

2-5-2 النقاط الرئيسية الخاصة بالمنهاج التدريبي:

1. زمن دوام التكرار الواحد في التمرين تم تحديده وفق لكل تمرين من خلال التجارب الاستطلاعية للأداء
2. اشتمل البحث على دورتين متوسطتين، الدورة المتوسطة الواحدة تتكون من أربع دورات صغيرة.
3. الدورة الصغيرة الواحدة عبارة عن ثلاث وحدات تدريبية (الأحد، والثلاثاء، والخميس).

3-5-2 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بعدد من التجارب الاستطلاعية والتي من شأنها الوقوف على أهم المعضلات والمشاكل التي ستواجه الطلاب أثناء تنفيذ التجربة وإمكانية التغلب عليها، وتم إجراء تجربتين استطلاعية وكالاتي:

• التجربة الاستطلاعية الأولى:

كانت هذه التجربة بتاريخ 2018/2/18 للتعرف على المعوقات والصعوبات عند تطبيق الاختبارات وتسلسلها عند إجرائها وإمكانية العمل على الطلاب وعدد التكرارات لكل تمرين وفترات الراحة وجميع التفاصيل الدقيق الخاصة بإجراءات البحث.

• التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ 2018/2/19 لمعرفة مدى ملائمة التمرينات والتدريبات التي تم تحديدها من قبل الخبراء ووضعها في المنهاج التدريبي من حيث ازمنتها وتكراراتها وملائمتها للطلاب والتي سيعمل بها على طول المنهاج.

4-5-2 الاختبارات المهارية القبلية:

تم إجراءها بتاريخ (2018/3/20)

2-5-5 تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 21 / 3 / 2018 والانتهاؤه منه بتاريخ 13 / 5 / 2018 وعلى النحو

الآتي:

- المجموعة التجريبية: طبق المنهاج التدريبي الذي يشمل تدريبات متقاطع وتمرينات تسهم في تطوير الصفات البدنية الخاصة لعينة البحث.
- المجموعة الضابطة: طبق المنهاج الدراسي الخاص بالمرحلة الرابعة للعام الدراسي 2017-2018.

2-5-6 الاختبارات المهارية البعدية:

بنفس الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات جميعها تحت نفس الظروف والمتطلبات وذلك بتاريخ (14 / 5 / 2018).

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجات البيانات وإيجاد نتائج البحث.

3- المبحث الثالث: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات للصفات البدنية الخاصة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات الصفات البدنية الخاصة:

الجدول رقم (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية الخاصة

للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	6.268	0.436	10.265	0.451	9.696	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	9.714	3.563	132.875	2.828	122.50	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	11.000	0.926	12.50	0.886	9.750	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	8.687	1.488	43.750	0.834	39.125	تكرار	مطاولة القوة
معنوي	4.082	0.526	13.256	0.389	12.579	سم	مرونة الجذع

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7)، قيمة (ت) الجدولية = 2.36

3-1-2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة الضابطة في الصفات البدنية الخاصة:

الجدول رقم (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	2.049	0.493	9.658	0.493	9.654	متر	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	1.528	1.414	121.50	1.309	121.00	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	1.000	0.535	9.50	0.518	9.375	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	1.000	0.756	38.50	0.744	38.375	تكرار	مطاولة القوة
غير معنوي	0.519	0.467	12.513	0.355	12.469	سم	مرونة الجذع

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7)، قيمة (ت) الجدولية = 2,36

3-1-3 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية للصفات البدنية الخاصة

الجدول رقم (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للصفات البدنية الخاصة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي (ض)		الاختبار البعدي (ت)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	2.612	0.493	9.658	0.436	10.265	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	8.392	0.414	121.50	3.563	132.875	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	7.937	0.535	9.500	0.926	12.500	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	8.897	0.756	38.500	1.488	43.750	تكرار	مطاولة القوة
معنوي	2.990	0.467	12.513	0.526	13.256	سم	مرونة الجذع

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14)، قيمة (ت) الجدولية = 2,14

من النتائج التي ظهرت في الجداول (2، 3، 4) وتم الحصول عليها من خلال تحليل البيانات يتبين أن هناك تطورا معنويا في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، ويعزو الباحثان هذا التطور المعنوي إلى التأثيرات الايجابية الفعالة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد وفق ضوابط وأسس علمية صحيحة، وهذا يتفق ورأي (ستانفورد، 1996) أن برنامج التدريب المتقاطع يشتمل على برامج من الأنشطة المتباينة يؤدي كل منها في فترة محددة، وقد تكون هذه الأنشطة ذات طبيعة هوائية أو لاهوائية وينصح ستانفورد المدربين عند تخطيط برامج التدريب المتقاطع بضرورة مراعاة التدريب السليم للأنشطة اعتمادا على توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء وعلى ذلك يرى إمكانية استخدام أنشطة متنوعة في وحدة تدريبية واحدة أو توزيعها على وحدات تدريبية متتالية.

وتأكيدا للنتائج التي تحققت من جراء استخدام هذا الاسلوب التدريبي الذي اسهم في تحقيق نتائج ايجابية للطلاب في المتغيرات قيد البحث، يرى الباحثان أن التدريب المتقاطع عبارة عن استراتيجية يستخدمها المدربين لتنظيم برنامج التدريب وأنشطه اللياقة، ويتم ذلك من خلال استخدام أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة والتحديات البدنية حتى يستمر الطلاب في اكتساب وتحقيق متطلبات وأهداف اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وآمن، كما يرى الباحثان ايضا أن التدريب المتقاطع يسهم في اكتساب خبرات حركية والتي تنعكس على تحسين الجوانب البدنية لديهم وتحسين الاداء الفني بشكل مثالي لدى الطلاب.

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

1. حققت المجموعة التجريبية تطورا معنويا في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
2. حققت المجموعة الضابطة تطورا لم يرتقي لمستوى المعنوية في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة.
3. تحقق تطورا معنويا في جميع الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعة التجريبية مع الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات

1. ضرورة تطبيق التدريبات المتقاطع على فعالية رياضية مختلفة تسهم في تنمية صفات بدنية اخرى.
2. تطبيقات التدريبات المتقاطع على فئات عمرية مختلفة من الأناث وتطوير الجانب البدني لديهم.
3. توفير الأجهزة والأدوات الرياضية المستخدمة في التدريب المتقاطع بما يخدم العملية التدريبية المنتظمة للطلاب.

المصادر .

1. الحديدي، ربيع عثمان (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.
2. حسن، زكى محمد (2004): "التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
3. النواصرى، حمدي السيد عبد الحميد (2012): " تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
4. Brad Walker(2007): The anatomy of sports injuries, North Atlantic Books, U.S.A.
5. Joseph T.Nitti,Kimberlie Nitti,carl Lewis(2001): The Interval Training Workout ,Build Muscle my oplasticity,Journal of Exercise Physiology.
6. Moran T.&Mcglynn H.G (1997): Dynamics of strength training and conditioning,Brown&Benchmark,pub;2ndedition,NewYork,USA.
7. Stamford ,Bryant (1996): Cross Training Giving Yourself Whol- Body-Workout and Sport Medicine , v1,No.24.

الملحق رقم (1)

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

في النية إجراء البحث الموسوم: " فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المتقاطع في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد حول الصفات البدنية الخاصة والتي تخدم الطلاب في فعاليات الساحة والميدان والمنهج التدريبي المقترح والتمرينات والتدريبات التي تسهم في تطويرها لدى الطلاب واطافة ما تجدونه مناسباً لخدمة البحث واخراجه بصور متكاملة.

مع فائق الشكر والتقدير.....

التوقيع:

أسم الخبير او المختص:

اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ // 2018

الباحثان

الصفات البدنية الخاصة واختباراتها لطلاب في مادة الساحة والميدان

التسلسل حسب الأهمية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	أجزاء الجسم	عناصر اللياقة البدنية
	متر	- من وضع الجلوس على الكرسي دفع الكرة الطبية (3كغم) باليدين من امام الصدر لأقصى مسافة	للذراعين	القوة الانفجارية
	سم	- اختبار القفز العمودي الثابت لسارجنت (لأقصى ارتفاع)	للرجلين	
	تكرار	- من وضع الاستناد للذراعين على المتوازي الواطئ ثني ومد الذراعين لأقصى عدد خلال 10 ثوان	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
	سم	- اختبار ثني الجذع من الوقوف للأمام - اسفل على المنصة.	للجذع	المرونة
	تكرار	الجلوس من الرقود حتى التعب لأقصى تكرار		مطاولة القوة لعضلات البطن

الملحق (2)

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

في النية إجراء البحث الموسوم: " فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المتقاطع في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد حول الأنشطة الرياضية والتدريبات المتقاطع التي تسهم في تطوير الصفات البدنية الخاصة لدى الطلاب واطرافه ما تجدره مناسبة لخدمة البحث واخرجه بصور متكاملة.

مع فائق الشكر والتقدير.....

- 1- الحبال المطاطية.
- 2- التدريب بالكرات الطبية.
- 3- تدريبات صعود المدرجات.
- 4- التدريبات بجهاز الملتيمي جم.
- 5- التدريبات المائية.
- 6- التدريبات بألعاب الكرة (قدم - يد - طائرة - كرة ماء).

والرجاء من سيادتكم التكرم بانتقاء الأنشطة المناسبة لأفراد عينة البحث.

الباحثان

أنشطة التدريب المتقاطع المستخدمة

في البرنامج التدريبي المقترح

أولاً: تدريبات التهيئة البدنية:

1. الجري الخفيف بطول الملعب.
2. الجري الجانبي بعرض الملعب.
3. الجري متنوع الاتجاهات (أمامي- وخلفي- وقطري).
4. جرى 400 متر.
5. العدو 30 متر.
6. تمارين مرونة وإطالة لعضلات الذراعين، والرسغين.
7. تمارين مرونة وإطالة لعضلات منطقة الجذع والتي تتضمن الظهر والبطن والجانبيين.

ثانياً: تدريبات الأثقال:

1. رقود عالي- انتشاء الذراعين- مسك رافعة الجهاز.
2. مد الذراعين أماماً.
3. تدريب البيج بريس، (جلوس القرفصاء) مد الركبتين (ضغظ الرجلين).
4. الشد لأسفل سحب البار لأسفل.

ثالثاً: تدريبات الكرات الطبية:

1. وقوف- مسك كرة طبية زنة 2 كجم رمى الكرة لأبعد مسافة.
2. مسك كرة طبية زنة (2 كجم) تقوس الجذع للخلف ثم رمى الكرة للأمام.

رابعاً: التدريبات المائية:

1. وقوف فتحا- مواجهة الزميل- تشبيك اليدين الرجوع للخلف مع مقاومة الزميل.
2. وقوف فتحا- مسك وسط الزميل التقدم للأمام مع مقاومة الزميل.
3. وقوف في المضمار الوثب في المكان مع تغيير الاتجاه مع إشارة المدرب تحت الاجواء الممطرة.

* ملاحظة: تم اجراء التدريبات المائية على خلاف المعمول به بالمسابح لعدم تجهيزيتها وعدم توفر الوقت للسماح بعينة البحث لأجراء تدربياتها من زحمة الدروس العملية لمادة السباحة.

* جميع الوحدات التدريبية تبدأ بعملية التهيئة البدنية والاحماء وتتراوح مدتها ما بين (10-15) دقيقة.

الملحق رقم (1)

نموذج تدريبات وتمرينات المقاطع اللبية للصفقات البدنية الخاصة في الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

الزمن الكلي للإداء	زمن الراحة بين المجموع	المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن التمرين الواحد	الثقة	التدريبات المستخدمة	موصفات الأداء	اليوم
د 22,8 - 19,80 د 15,56 - 11,26	د 3-2 د 3-2	3 2	12ثا 12ثا	20 15	10-5 ثا 10-5 ثا	75-80%	<p>- وقوف مسك كرة طبية 2كغم تبديل التمرير بين زميلين من مسافة 3م.</p> <p>- وقوف نصفاً فتحاً. مسك التفل باليدون أماماً مثلاً أسفل مد الركبتين مع رفع اليراعين أماماً عالياً خارجاً لرمي التفل أماماً لأقصى مسافة.</p> <p>- نفس التمرين السابق ولكن رمي التفل للخلف لأقصى مسافة.</p> <p>- مسك كرة طبية زينة 2 كغم تقوس الجذع للخلف ثم رمي الكرة للأمام.</p>	تكرارات الأداء	الأثنين
د 23,34 - 16,89 د 13,12 - 11,2	د 3-2 د 3-2	3 2	12ثا 12ثا	15 20	10-5 ثا 10-5 ثا	75-80%	<p>- وقوف - مسك البار أمام الصدر مد اليراعين عالياً (15) كغم.</p> <p>- وقوف مواج للدرج الوقف مع تبديل وضع الرجلين على الدرج (تقليل التراجعين).</p>	تكرارات الاشغال	
د 28,8-14,75 د 28,8-14,75	د 3-2 د 3-2	3 3	15ثا-30 15ثا-30	10 10	15-5 ثا 15-5 ثا	70-75%			

تم استخدام نظام الريبنج مثلاً من (5-10ثا) حسب قدرات اللاعبين والتجارب الاستطلاحية للاداء لأن في بعض الأحيان زمن الأداء قد يتجاوز الوقت المحدد الذي تم تحديده.

- طريقة التمرين التي تم ابداعها معتمد على طريقة التكرارات والتدريب التكراري وشدة الأداء فيه.
-

الملحق رقم (2)

السادة الخبراء في مجالي علم التدريب الرياضي والساحة والميدان

اسم المتخصص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل	المنهاج التدريبي والتمارين	التمارين والاختبارات المستخدمة
أ.د. عمار علي احسان	بايوميكانيك/ وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*	*
أ.م.د. كسرى احمد فتحي	فسلجة تدريب رياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*	*
أ.م.د. زيدون الخفاجي	تدريب رياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد	*	*
أ.م.د. علي حسين طييل	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	-	*
م.د. محمد سعد حنتوش	بايوميكانيك/ وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*	*
م.د. عمر يوسف خليل	فسلجة تدريب رياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*	*