

ملخص البحث

التدريب المتقاطع وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز

د/محمد بكر محمد *

د/ احمد سمير الجمال **

يهدف البحث إلى التعرف على التدريب المتقاطع وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز وطبقت هذه الدراسة على (١٦) لاعب من ناشئ الجمباز بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث بنادي الاتحاد السوداني العام المسجل بالاتحاد المصري للجمباز للمرحلة العمرية ١٢ سنة (موسم ٢٠٢٠م) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وكانت أهم النتائج أن التدريب المتقاطع عمل علي تحسين وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوي الأداء المهاري لناشئ الجمباز.

*مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.

**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.

Cross training and its effect on some elements of physical fitness related to health and the level of skill performance on the junior gymnastics

The research aims to identify cross-training and its effect on some elements of physical fitness related to health and the level of skillful performance of young gymnasts. This study was applied to (16) junior gymnasts by 100% of the total research community in the Sudanese General Union Club registered in the Egyptian Gymnastics Federation for the age stage of 12 years