

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب الدائري علي تحسين الكفاءة البدنية

لدي المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد

* أ.د/ أشرف محمد موسى

** أ.د/ أحمد كمال نصاري

*** أ.م.د/ محمد أحمد همام

**** الباحث/ هاني محمد سيد أحمد

أستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري ومعرفة تأثيره علي الكفاءة البدنية لدي كبار السن المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث علي كبار السن الذين تتراوح اعمارهم بين (٤٠:٦٠) سنة المشاركين في الأنشطة الرياضية بأندية ومراكز الشباب بمشروع الرواد بمحافظة قنا والبالغ عددهم (١٠٠)، وقام الباحثون باختيار عينة عمدية قوامها (٧٠) من المشاركين منهم (٥٠) مشارك عينة أساسية، وعدد (٢٠) مشارك عينة استطلاعية من مجتمع البحث، وأظهرت النتائج أن التدريب الدائري لمدة (١٠) أسابيع أدي إلي رفع مؤشرات عناصر اللياقة البدنية (الكفاءة البدنية، التحمل العضلي، المرونة، التوازن)، ويوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي الذي يساعد علي تحسين الحالة البدنية.

* أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

** أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

*** أستاذ التدريب الرياضي المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

**** مدير عام الصالة المغطاة بمحافظة قنا.

Summary

The effect of a proposed program using circuit training on improving the physical efficiency of participants in the Pioneers Project in the South Upper Egypt Region

* Prof. Dr. Ashraf Mohamed Mousa

** Prof. Dr. Ahmed Kamal Nassari

*** Prof. Dr. Mohamed Ahmed Hammam

**** Researcher/ Hani Mohamed Sayed Ahmed

The research aimed to design a training program using circuit training and to know its effect on the physical efficiency of the elderly participating in the Pioneers Project in the southern Upper Egypt region. The researchers used the experimental method, and the research community included the elderly aged between (40:60) years participating in sports activities in clubs and youth centers in the Pioneers Project in Qena Governorate, numbering (100). The researchers selected a deliberate sample of (70) participants, including (50) participants as a basic sample, and (20) participants as a survey sample from the research community. The results showed that circuit training for (10) weeks led to raising the indicators of physical fitness elements (physical efficiency, muscle endurance, flexibility, balance), and the researchers recommend the need to pay attention to practicing sports activities that help improve physical condition.

*Professor of Sports Training and Dean of the Faculty of Physical Education in Qena, South Valley University.

**Professor of Sports Psychology, Department of Educational Sciences and Sports Psychology, Faculty of Physical Education, South Valley University.

***Assistant Professor of Sports Training and Head of the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education in Qena, South Valley University.

****General Manager of the Indoor Hall in Qena Governorate.

تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب الدائري علي تحسين الكفاءة البدنية لدي المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد

* أ.د./ أشرف محمد موسى

** أ.د./ أحمد كمال نصاري

*** أ.م.د/ محمد أحمد همام

***الباحث/ هاني محمد سيد أحمد

مقدمة ومشكلة البحث:

أن الرياضة نظام اجتماعي كبير وهي واقع ملموس في حياتنا، يحدث فيه كل أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية، والتنشئة الاجتماعية في الرياضة تهدف بالإضافة إلي إكساب الفرد اللياقة البدنية أو المهارية والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة تهدف أيضا إلي تنمية علاقاته الاجتماعية مع الآخرين من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي.(٢٧: ١٨٤)

ويعد التدريب الدائري طريقة تنظيمية لأداء التمرينات باستخدام أدوات أو بدون أدوات مع مراعاة شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (١٢: ٢٥) ويذكر "وجدي الفاتح" و"محمد السيد" (٢٠٠٢م) أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر - التدريب الفكري - التدريب التكراري)، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة علي شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلي التمرين الأخير.(٢٤: ٣٣٤)

ويشير "أمر الله البساطي" (١٩٩٨م) أن التدريب الدائري يعد من أفضل أساليب التدريب علي الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية بصورة شاملة حيث يتطلب ذلك التصميم والعزيمة القوية

أثناء الأداء، وهذه طبيعة التدريب الدائري فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدى للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدى والاستمتاع معا.(٢: ١٠٣)

وتعتبر اللياقة البدنية مظهر من مظاهر اللياقة الكاملة للفرد، والسعي إلى اكتساب وتطوير عناصرها

*أستاذ التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

**استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

***استاذ التدريب الرياضي المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

***مدير عام الصالة المغطاة بمحافظة قنا.

المختلفة يعد بمثابة هدفاً رئيسياً تسعى إليه الشعوب المتقدمة لما يعود على الإنسان من حيوية ونشاط أثناء أداء عمله اليومي. (٣٢٨ : ٢٦)

وتذكر "وفيقه سالم" (٢٠٠٠م) أن الكفاءة البدنية تعتبر من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة اللاعب، بالإضافة إلى مدى ما تتميز به أجهزته الحيوية كالقلب والرئتين، وذلك خلال مراحل تدريبه واعداده، والكفاءة البدنية يرتبط تحديدها بكافة العمليات الوظيفية كمعدل استهلاك الأكسجين ونسبة الهيموجلوبين، وكمية تركيز حامض اللاكتيك في الدم، والسعة الحيوية والقدرة التنفسية القصوى. (٣١٩ : ٢٥)

وتذكر "رويدا رأفت" (٢٠١٦م) أنه كلما تحسن مستوى الكفاءة البدنية كلما زادت قدرة الجهاز الدوري على امداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين وزادت قدرة العضلات على استهلاك الأكسجين لإمداد الجسم بالطاقة عن طريق التمثيل الغذائي الهوائي في التدريبات ذات الشدة العالية، كما أن تطور مستوى الكفاءة البدنية يعني زيادة مقدرة النظام الهوائي واللاهوائي على انتاج الطاقة. (٣٥ : ٥)

ويتفق كل من "محمد خضر" (٢٠٠٤م)، "اندرسون" "Anderson" (٢٠٠٧م) على أن فئة المسنين تعد من أهم فئات المجتمع التي تحتاج إلى الدعم والاهتمام في ظل التغيرات المجتمعية والسياسية والاقتصادية وكذا التغيرات المرتبطة بالعمر حيث تتعرض لمشكلات صحية ونفسية واجتماعية وغيرها من المشكلات، كما أن التغيرات التكنولوجية التي حلت محصل التواصل المباشر مما كان له الأثر البالغ في العلاقات الاجتماعية أدى إلى وجود فجوة في الاتصال بالرغم من الدور الحيوي الذي يلعبه الاتصال بالنسبة لهذه الفئة العمرية فمن خلالها تتكون الصداقات المتعددة والمتجددة ويتحقق له الرضا عن النفس والمتعة في الحياة ونمو المهارات الاجتماعية بصورة أكبر ويصبح قادراً على التفكير والتعبير عن الذات والقدرة على حل المشكلات فيصبح لديه اتجاهات معينة وفلسفة في الحياة وبالتالي يشعر باعترازه بالمشاركة في الجماعة ويتولد لديه شعور بالاطمئنان بالنفس (٦٥ : ١٦)

(٤٥-٤٠ : ٣٠)

ونظراً لأهمية الكفاءة البدنية فقد أفردت معظم الدول مشروعات قومية خاصة لها تستهدف رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى المواطنين بكافة فئاتهم وأعمارهم، ومن الإنجازات الرائعة لوزارة الشباب والرياضة مشروع الرواد، فهو يعتبر إحدى أهم مشروعات وزارة الشباب والرياضة في مجال التنمية الرياضية، حيث يهدف إلى توسيع قاعدة الممارسة الرياضية، من خلال إتاحة الفرصة للرواد (ما فوق ٤٠ عام) لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وهو مشروع له أثر نفسي إيجابي للفئة المستهدفة. (٣٥)

قام الباحثون بالاطلاع على الكتب والمراجع العلمية التي تناولت التدريب الدائري والكفاءة البدنية كدراسة "مؤمن عبد الجواد، السعيد سالم" (٢٠٢١م) (٢١)، ودراسة "أحمد إبراهيم" (٢٠٢٠م) (١)، ودراسة "طارق علي" (٢٠١٥م) (٦)، ودراسة "عادل عبدالعزيز" (٢٠١٠م) (٨)، ودراسة "عزة قاسم" (٢٠٠٩م) (٩)، ودراسة "معين عبدالله" (٢٠٠٧م) (١٩)، ومن خلال ما تقدم وفي حدود علم الباحثون

لم يتطرق أحد من الباحثين إلى القيام بدراسة تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب الدائري علي تحسين الكفاءة البدنية لدي المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد .
ومن خلال عمل الباحث مشرفا لمشروع الرواد الذي تنظمه وزارة الشباب والرياضة بأقليم جنوب الصعيد لاحظ أن بعض المدربين يعتمدون علي خبراتهم الشخصية في تنفيذ الانشطة التي من شأنها تحقيق مستوي اللياقة البدنية والصحية لكبار السن بما لا يتفق مع حاجاتهم وقدراتهم البدنية والصحية، من هنا فكر الباحثون في القيام بهذه الدراسة للتعرف علي تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب الدائري علي تحسين الكفاءة البدنية لدي كبار السن .

اهميه البحث والحاجة اليه:

الاهمية العلمية

- تسليط الضوء علي فئة من فئات المجتمع لاقى الاهمال في الدراسات والبحوث نتيجة لارتفاع معدل الاعمار وارتفاع مستوي الخدمة الطبية.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود علي الرياضيين من استخدام التدريب الدائري.
- إظهار فاعلية التدريب الدائري في تنمية وتطوير الكفاءة البدنية لدي المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد.

الاهمية التطبيقية:

- المساهمة في رفع مستوى الكفاءة البدنية لدي كبار السن المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد.
- امكانية توظيف نتائج البحث في بناء برامج تدريبية تساهم في تحسين الكفاءة البدنية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري ومعرفة تأثيره علي الكفاءة البدنية لدي كبار السن المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في الكفاءة البدنية لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث

التدريب الدائري:

عبارة عن أسلوب وطريقة تنظيمية تستخدم داخلها طرق وأساليب التدريب المختلفة. (٨: ٩٤)
الكفاءة البدنية:

هي مجموعة المؤشرات التي تحدد الحالة البدنية العامة للفرد بالإضافة إلى ما تتميز به أجهزته الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي من كفاءة في أداء وظائفها. (٥ : ٥)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: يشتمل مجتمع البحث على كبار السن الذين تتراوح اعمارهم بين (٤٠ : ٦٠) سنة المشاركين في الأنشطة الرياضية بأندية ومراكز الشباب بمشروع الرواد بمحافظة قنا والبالغ عددهم (١٠٠).

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة عمدية قوامها (٧٠) من المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد الذي تنظمه وزارة الشباب والرياضة بمحافظة قنا منهم (٥٠) مشارك عينة أساسية تمثل نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث، وعدد (٢٠) مشارك عينة استطلاعية تمثل نسبة (٢٠%) من مجتمع البحث والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	الاندية	مجتمع البحث	العينة الأساسية	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية
١	نادي قنا الرياضي	-	-	%٠	-	%٠
٢	نادي الشبان المسلمين	-	-	%٠	-	%٠
٣	نادي غزل قنا	-	-	%٠	-	%٠
٤	مركز شباب سيدي عبدالرحيم	-	-	%٠	-	%٠
٥	مركز شباب مدينة قنا	-	-	%٠	-	%٠
٦	مركز شباب المعنا	-	-	%٠	-	%٠
٧	المشاركين بمشروع الرواد	١٠٠	٥٠	%٥٠	٢٠	%٢٠

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- ١- جميع أفراد العينة من المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا.
- ٢- رغبة المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا في الاشتراك وتنفيذ البرنامج.
- ٣- الحالة الصحية للمشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا.

تجانس عينة البحث:

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية الأولية:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في (السن، الطول،

الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدالة
١	السن	سنة	٤٩.٩	٣.٠٧	٠.٤٥٤	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٣.٩٥	١١.٤٩	٠.٣١٢ -	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٨.٨٥	٨.٥٢	٠.٢١٨	غير دال

* ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣١٢ : ٠.٤٥٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية الأولية قيد البحث.

تجانس عينة البحث في مستوى الكفاءة البدنية:

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في مستوى الكفاءة

البدنية للعينة قيد البحث (ن=٥٠)

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدالة
الكفاءة البدنية	اختبار هارفارد للخطوة	درجة	٧١.٢٥	٧.٩٥	٠.٢٢ -	غير دال
التحمل العضلي	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	١٦.٧٠	١.٣٤	٠.٧٧	غير دال
المرونة	اختبار ثني الجذع اماما اسفل	سم	١٠.٧٧	١.٥٤	٠.٣٣ -	غير دال
التوازن	اختبار باس المعدل للتوازن	درجة	٦٧.٣٠	٢.٢١	٠.٠٩ -	غير دال

* ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٣ : ٠.٧٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى الكفاءة البدنية قيد البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا.

المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بالصالة المغطاة بمحافظه قنا.

المجال الزمني:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٤/١/١م) وحتى (٢٠٢٤/١/٤م)، واستهدفت تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة، وتحديد الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٤/١/٥م) وحتى (٢٠٢٤/١/١٥م)، واستهدفت المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات، والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من (٢٠٢٤/١/١٧م) وحتى (٢٠٢٤/١/٢٠م)، وأستهدف الباحثون منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية.
- قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/١/٢٢م) إلى يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٣/٩/٢٦م).
- قام الباحثون بأجراء التجربة الاساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٧) على أفراد عينة البحث في الفترة من يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٤/١/٢٨م) حتى يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٤/٤/٥م).
- قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من (٢٠٢٤/٤/٧م) وحتى (٢٠٢٤/٤/١١م).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي بالريستاميتير لقياس الوزن (بالكيلو جرام) والطول (بالسنتميتير).
- ساعة إيقاف - شريط قياس - رايات ملونة - أثقال خفيفة.
- صفارة - كرسي بظهر - اقماع تدريب - أطباق تدريب.
- مراتب أسفنجية- حبال مطاطة - كرات طبية وزن (١) كجم - حواجز تدريب.

استمارات تسجيل البيانات:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين (الاسم - الطول - الوزن). مرفق (١)

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في الاختبارات البدنية. مرفق (٢)

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

من خلال اطلاع الباحثون علي البحوث والمراجع والدراسات العلمية والمواقع البحثية المرتبطة كدراسة طارق صلاح الدين (٢٠٢٣م) (٦)، محمد جودة (٢٠٢٣م) (١٤)، محمد اسماعيل، يحيي فضل، محمد خليل (٢٠٢٠م) (١٥)، رويدا عبد الحميد (٢٠١٦م) (٥)، علا حسين (٢٠٠٤م) (١٠)، وذلك لتحديد المتغيرات المتمثلة في الكفاءة البدنية لدي المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد، ومن خلال ذلك تم تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالمشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد، وهي (مرونة - التحمل العضلي - توازن - كفاءة بدنية)، كما تم تحديد الاختبارات قيد البحث، ومرفق (٤) يوضح الاختبارات التي تم تطبيقها.

جدول (٤) الاختبارات البدنية المستخدمة والغرض منها ووحدة القياس مرفق (٥)

الاختبارات	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
الاختبارات البدنية	اختبار هارفارد للخطوة	قياس الكفاءة البدنية	درجة
	الجلوس من الرقود	التحمل العضلي	عدد
	ثني الجذع	المرونة	سم
	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	التوازن	درجة

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٤/١/١م) وحتى (٢٠٢٤/١/٤م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٢٠) من المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالكفاءة البدنية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.

- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٤/١/٥م) وحتى (٢٠٢٤/١/١٥) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٢٠) من المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد والبالغ عددهم (٢٠) مشارك من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وقوام كل مجموعة (١٠) مشاركين، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) مشارك من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية من المشاركين في مشروع الرواد بإقليم جنوب الصعيد (عينة الدراسة الاستطلاعية) وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.
- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

الصدق:

إستخدم الباحثون صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين من المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد (عينة الدراسة الاستطلاعية) وكل مجموعة قوامها (١٠) مشاركين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٥) دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ١٠)

م	الاختبارات البدنية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	اختبار هارفارد للخطوة	المميزة	٥	٧٢.٢٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
		غير المميزة	٥	٦٧.٨٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		المميزة	٥	٢٨.٩١	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	الجلوس من الرقود	المميزة	٥	١٦.٧٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٢	دالة
		غير المميزة	٥	١٤.٨٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	ثني الجذع	المميزة	٥	١٠.٤٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٩.٩٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	المميزة	٥	٦٧.٣٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	دالة
		غير المميزة	٥	٦٣.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من الجدول السابق (٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٠): (٢.٦٣) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٠٥.

الثبات

ولحساب ثبات الاختبار قام الباحثون بإستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (١٠) مشاركين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من

المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد بمحافظة قنا (عينة الدراسة الاستطلاعية) والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الكفاءة البدنية قيد

البحث (ن=٢٠)

الاختبارات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار هارفارد للخطوة	٧٢.٢٠	٠.٨٤	٧١.٤٠	٠.٥٥	٠.٨٦	دال
الجلوس من الرقود	١٦.٧٨	٠.٦٥	١٥.٨٣	٠.٦٣	٠.٩٠	دال
ثني الجذع	٩.٩٥	٠.٠٢	٩.٩٠	٠.٠٣	٠.٩٤	دال
اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	٦٧.٣٨	٢.٥٩	٦٨.١٣	٢.٣٥	٠.٩٤	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول السابق (٦) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى الكفاءة البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

٤/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من (٢٠٢٤/١/١٧) وحتى (٢٠٢٤/١/٢٠) وأستهدف الباحثون منها الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث الأزمنة وعدد التكرارات وفترات الراحة المناسبة، وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية، وذلك بعد إجراء المسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على التدريبات المستخدمة حيث تمت تجربة الوحدة الأولى من البرنامج المقترح مرفق (٧)، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- ١- تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق.
- ٢- تحديد شدة التمرينات قيد البرنامج التدريبي الموضوعة للمجموعة قيد البحث.
- ٣- توزيع أزمنة التدريب اليومي طبقاً للهدف المطلوب للبرنامج.
- ٤- تحديد عدد مرات التكرار لكل تدريب بمناسبتها لظروف العينة طبقاً للزمن الكلي للتدريب.

٧/٣ البرنامج التدريبي:

من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات المرتبطة كدراسة "محمد أحمد، محمد السعيد (٢٠٢٤) (١٧)، دراسة "مها راشد" (٢٠٢٢م) (٢٠)، دراسة "بشار علي" (٢٠٢١م) (٣)، دراسة "مؤمن عبد الجواد ، السعيد السيد" (٢٠٢١م) (٢١)، دراسة "احمد ابراهيم" (٢٠٢٠م)

(١)، دراسة "قاسم أسد" (٢٠١٧م) (١١)، دراسة "ياسر حامد" (٢٠٠٧م) (٢٦)، والاطلاع على البرامج المماثلة فقد قام الباحثون بتحديد فترة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٢) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهذا يشمل البرنامج علي (٢٠) وحدة تدريبية.

الهدف من البرنامج التدريبي:

- تحسين الكفاءة البدنية لدي المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد.

معايير البرنامج التدريبي:

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات المرتبطة التي تمكن الباحثون من الحصول عليها في هذا المجال وما أشارت اليه من ضرورة توجيه اهتمام المدربين لأهمية استخدام التدريب الدائري من بداية الأعداد ويكون التركيز علي الجوانب البدنية، ومراعاة الارتقاء بمستوي اللاعب وصقلته بالتدريبات وذلك للقدرة لتقييم مستوي المشاركين في مشروع الرواد بأقليم جنوب الصعيد.

- اختيار التدريبات التي تعتمد على المشاركة جميع أجزاء الجسم.

- تنفيذ التدريبات المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة.

- مناسبة المحتويات التدريبية المختارة للمرحلة السنية ولقدرات المشاركين عينة البحث.

- تعرض جميع اللاعبين إلى تدريبات إحماء وإطالة ومرونة لمدة ٢٠ دقائق قبل التنفيذ.

- تعرض جميع المشاركين للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري لمدة ٤٥ دقيقة.

- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات.

- استخدام مبدأ التنوع لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.

محتوى البرنامج:

من خلال إطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة المتخصصة في هذا المجال، تمكن الباحثون من:

أسس وضع البرنامج:

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة، تمكن الباحثون من تحديد أسس عامة للبرنامج على النحو التالي:

- فترة تطبيق البرنامج ١٠ أسابيع متصلة.

- تم تحديد أيام (الأحد والجمعة) للتدريب وتطبيق البرنامج التدريبي وذلك وفقا للخطة الزمنية لوزارة الشباب والرياضة.

- عدد وحدات التدريب وحدتان أسبوعية بإجمالي (٢٠) وحدة تدريبية في الفترة من يوم (الأحد)

الموافق (٢٨/١/٢٠٢٤م) حتى يوم (الجمعة) الموافق (٥/٤/٢٠٢٤م) بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحثون من خلال تطبيق البرنامج.

- تم تثبيت زمن أداء التدريبات المختارة طبقاً لما سبق الإشارة إليه في الدراسة الاستطلاعية الثالثة مع التغير في عدد مرات التكرار طبقاً لتقدم مستوى الناشئين عينة البحث في الأداء المهاري.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض-مرتفع الشدة) في وضع محتوى التدريبات.
- تم تقسيم فترة دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (٢ : ١)
- قام الباحثون بتقسيم شدة البرنامج "الأحمال التدريبية" إلى ثلاث شدات وهي:

جدول (٧) شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

٥٠ - ٧٤ %	حمل متوسط
٧٥ - ٨٩ %	حمل أقل من عالي
٩٠ - ٩٥ %	حمل عالي

- قام الباحثون بتوزيع الحمل والنسبة المئوية فترة الاعداد للبرنامج التدريبي طبقاً للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمواقع الالكترونية الخاصة بالتدريب الرياضي، ويوضح الجدول التالي المحتوى العام للبرنامج التدريبي.

جدول (٨) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح.

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	عدد الأسابيع	١٠ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٢ وحدات
٣	إجمالي الوحدات التدريبية	٢٠ وحدة
٤	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٧٠ دقيقة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الأسبوع	١٤٠ دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	١٤٠٠ دقيقة

أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج:

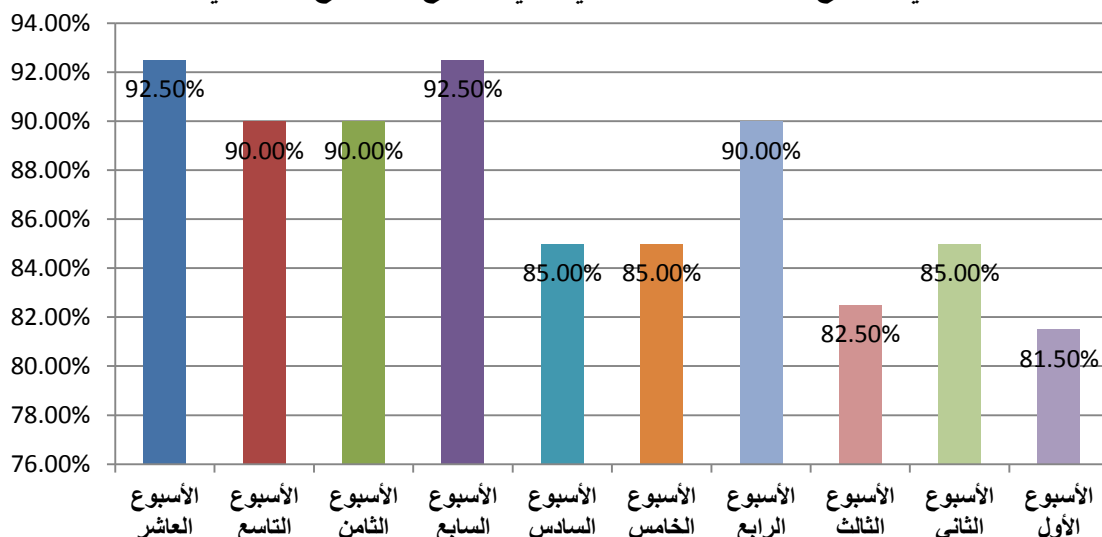
- أ- الإحماء (٢٠ق): اشتمل الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وتدرجات الإطالة.
- ب- الجزء الرئيسي (٤٥ ق): تم تقسيم التمرينات إلى (٣) دوائر تدريبية، وكل دائرة تدريبية تحتوي على أربعة محطات وتغطي في كل محطة تمرينات للقدرة العضلية، والمرونة، والتوازن.
- ج - الختام (٥ ق): اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرححات والامتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري:

جدول (٩) التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التدريبي لمجموعة البحث

أجزاء الوحدة التدريبية				الاسس المستخدمة فى الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية للبرنامج
الجزء الختامى	الجزء الأساسى	الجزء التمهيدي (٢٠ ق)			
		الإحماء	الإطالة والمرونة		
التهئية					
الزمن	١٠ ق	١٠ ق	٤٥ ق	٥ ق	
عدد التمرينات	٣ تمرينات	٥ تمرينات	٨ تمرينات	٤ تمرينات	
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب الفترى منخفض الشدة		التدريب الفترى مرتفع الشدة	التدريب الفترى منخفض الشدة	
شدة الحمل	٥٠ - ٦٠ %		٧٥ - ٩٧ %	٣٠ - ٤٠ %	
التكرارات	-	-	٨ : ١٢	-	
نسبة الأداء للراحة	-	-	١ : ١	-	
زمن الراحة البينية بين التكرارات	-	-	٢٠ ث	-	
عدد مجموعات الوحدة	-	-	٣	-	
زمن الراحة البينية بين المجموعات	-	-	٢ ق	-	
زمن الوحدة التدريبية فى البرنامج	٧٠ ق				
عدد مرات أداء الوحدات فى الأسبوع	٢ وحدات أسبوعيا				
زمن وحدات البرنامج فى الأسبوع	١٤٠ ق				
زمن وحدات البرنامج	١٤٠٠ ق				
عدد وحدات البرنامج	٢٠ وحدة تدريبية				

مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي على أسابيع البرنامج التدريبي



شكل (١) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي على أسابيع البرنامج التدريبي.

الخطوات التنفيذية للدراسة الأساسية

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعة البحث في الفترة من يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/١/٢٢) إلى يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٤/١/٢٦).

التجربة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٦) على أفراد عينة البحث في الفترة من يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٤/١/٢٨) حتى يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٤/٤/٥) وذلك في الصالة المغطاة بقنا في أيام التدريب قيد البحث.

القياسات البعدية

قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من (٢٠٢٤/٤/٧) وحتى (٢٠٢٤/٤/١٠) وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن المئوية.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) للفروق بين القياسين لمجموعة واحدة
- مان-وتني

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضة وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.

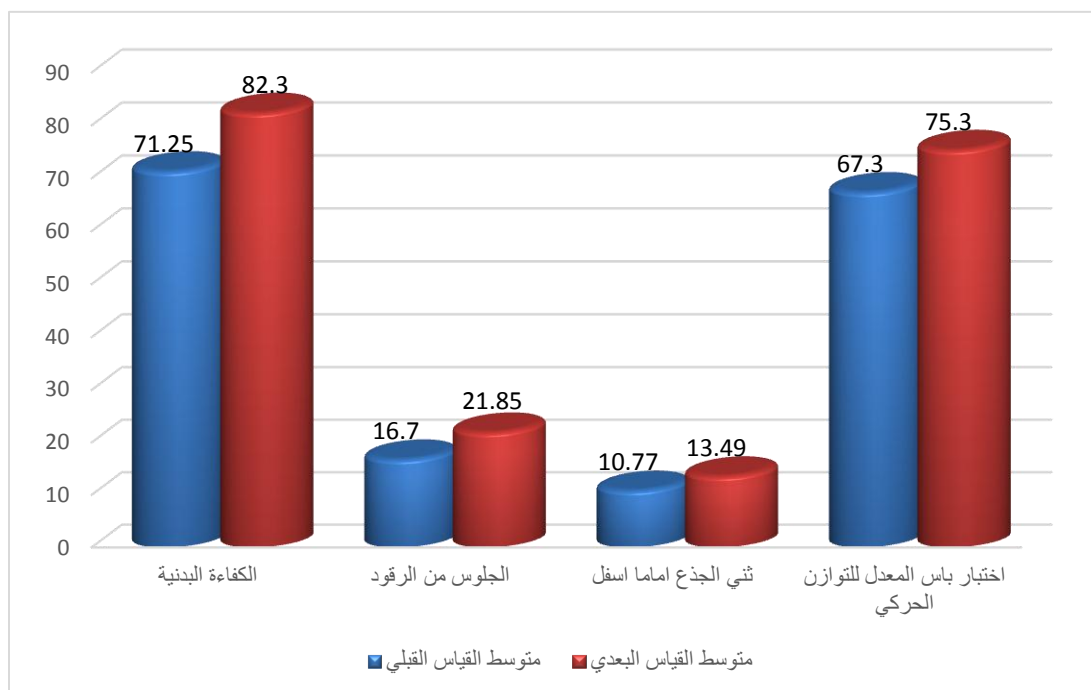
جدول (١٠) الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في

الكفاءة البدنية قيد البحث

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
الكفاءة البدنية	اختبار هارفارد للخطوة	درجة	٧١.٢٥	٧.٩٥	٨٢.٣٠	٩.٣٢	%١٥.٥١	٧.٣٤
التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	١٦.٧٠	١.٣٤	٢١.٨٥	٥.٧٠	%٣٠.٨٤	١٢.٩٥
المرونة	ثني الجذع اماما اسفل	سم	١٠.٧٧	١.٥٤	١٣.٤٩	١.٥٨	%٢٥.٢٧	١٥.٢٣
التوازن	اختبار باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٦٧.٣٠	٢.٢١	٧٥.٣٠	٣.٢٠	%١١.٨٩	١٠.٣٣

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٣٤ : ١٥.٢٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (%١١.٨٩ : %٣٠.٨٤).



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (١٠) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكلا من اختبار هارفارد للخطوة (٧.٣٤) لمتغير الكفاءة البدنية، وللجلوس من الرقود (١٢.٩٥) لمتغير التحمل العضلي، ولثني الجذع أماماً أسفل (١٥.٢٣) لعنصر المرونة، واختبار باس المعدل للتوازن الحركي (١٠.٣٣) لعنصر التوازن، وتلك القيم جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٩.٦٦% : ٣٠.٨٤%).

وتشير "عزة قاسم" (٢٠٠٩م) (٩) أن استخدام التدريب الدائري المقنن يؤثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية الضرورية (تحمل عضلي، القدرة، القوة، السرعة، المرونة).

ويوضح "يوسف جواد" (٢٠٢١م) بأن التدريب الدائري له فوائد متعددة علي الصحة واللياقة البدنية كما أظهرت دراسات مختلفة أنه قد يؤدي إلي ذلك زيادات كبيرة في القدرة الهوائية، القوة العضلية، التحمل العضلي، وانخفاض كبير في ضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة. (٢٨ : ١٠)

ويشير "Adamos, Marios" (٢٠١٦م) (٢٩) أن هذا النوع من التدريب قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض ضغط الدم الشرياني وتحسين تكوين الجسم والقدرة الهوائية والتحمل العضلي والقوة.

كما أشار "ماجد البوصافي" (٢٠١٥م) (١٣) إلى أن استخدام التدريب الدائري لمدة (٨) أسابيع أدى إلى رفع مؤشرات عناصر اللياقة البدنية (المرونة، القوة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة) كما أدى إلى تحسين التحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة.

وهذا ما يتفق مع دراسات كل من "يانج وآخرون" Yang, et.al (٢٠٠٥م) (٣٤)، "كيم وكيم" Kim, Kim (٢٠٠٢م) (٣٢) حيث أجريت على رجال ونساء برامج التدريب الدائري لفترات تتراوح بين ٨-١٢ أسبوعا والتي تتضمن تمارينا مشابهة للتمارين التي تم أدائها في هذه الدراسة كتمارين الضغط والجلوس من الرقود أعطت نتائج إيجابية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركين. كما أظهرت نتائج دراسة "ديسالين وجيتاشيو" Dessalegn & Getachew (٢٠٢٠م) (٣١) أن البرنامج الدائري كان فعالا في الزيادة والمحافظة على القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة لدى الطلاب وأشارت الدراسة إلى أن ١٢ أسبوعا من تدريب اللياقة البدنية المصمم جيدا عزز أداء طلاب علوم الرياضة.

كما أشارت دراسة "محمد يوسف" (٢٠١٩م) (١٨) أن استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي مرتفع الشدة أدت إلى تحسن مكونات التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) لدى أفراد عينة الدراسة.

وأظهرت نتائج دراسة "تجلاء عبد الحميد، هاجر عبده" (٢٠٢١م) (٢٣) فعالية التدريب الدائري في تحسين القدرات البدنية (سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - التوافق بين العين واليد - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - القوة الانفجارية) لدى عينة الدراسة.

ويؤكد على ذلك نتائج دراسة كل من "محمد أحمد، محمد السعيد" (٢٠٢٤م) (١٧)، "ديار مجيد" (٢٠٢٣م) (٤)، "مها راشد" (٢٠٢٢م) (٢٠)، "بشار علي" (٢٠٢١م) (٣)، "ناصر يوسف، معزوزي ميلود" (٢٠٢١م) (٢٢)، قاسم أسد (٢٠١٧م) (١١)، (83) Sayali & Pradeep (2019)، (33) Souhail Ermassi (2017)، في أن استخدام التدريب الدائري يؤدي إلى تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية.

وبذلك يكون الباحثون قد تحقق من صحة الفرض الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

استنتاجات البحث

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكلا من اختبار هارفارد للخطوة (٧.٣٤) لمتغير الكفاءة البدنية، وللجلوس من الرقود (١٢.٩٥) لمتغير التحمل العضلي، ولثني الجذع أماما أسفل (١٥.٢٣) لعنصر المرونة، واختبار باس المعدل للتوازن الحركي (١٠.٣٣) لعنصر التوازن، وتلك القيم جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٩.٦٦% : ٣٠.٨٤%).

- أدي التدريب الدائري لمدة (١٠) أسابيع إلي رفع مؤشرات عناصر اللياقة البدنية (الكفاءة البدنية، التحمل العضلي، المرونة، التوازن).

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصي الباحثون بما يلي:
- التأكيد علي أهمية استخدام التدريب الدائري ودوره في تحسين العديد من المتغيرات البدنية المختلفة.
 - الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي الذي يساعد علي تحسين الحالة البدنية.

٠/٦ قائمة المراجع

١/٦ قائمة المراجع باللغة العربية:

١. احمد عبد الحميد ابراهيم (٢٠٢٠م): "تأثير التدريب الدائري بالأثقال علي بعض المتغيرات البدنية وتعلم الأداء المهارى لرفع الأثقال لدي الأطفال ١٠ - ١٢ سنه"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢. امرالله أحمد البساطي (١٩٩٨م): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٣. بشار بسام علي (٢٠٢١م): "أثر استخدام التدريب الدائري على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
٤. ديار نصر مجيد (٢٠٢٣م): "تأثير تمارين باستخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي"، مجلة علوم التربية الرياضية، مج ١٦، ع ٦٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
٥. رويدا رأفت عبد الحميد (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تدريبي مختلط بين الوسطين الأرضي والمائي لتحسين الكفاءة البدنية للسيدات في السباحة"، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٦. طارق أحمد علي (٢٠١٥م): "تأثير التدريب الدائري المركب لتنمية القدرات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات البيوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم بمنتخب الشباب الكويتي"، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج (٥٣)، ع (٩٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٧. طارق محمد صلاح الدين (٢٠٢٣م): "تأثير التدريبات الهوائية علي الكفاءة البدنية لدي السيدات الممارسات للسباحة"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، مج (١٤)، ع (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان.
٨. عادل جودة عبدالعزيز (٢٠١٠م): "تأثير التدريب الدائري المركب على تنمية القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٩. عزة علي قاسم (٢٠٠٩م): "التدريب الدائري وتأثيره علي بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري في الجمباز الفني لطالبات الفرقة الأولى الباقيات للإعادة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج (٣)، ع (٢٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
١٠. علا حسن حسين (٢٠٠٤م): "برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره علي الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد"، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١١. قاسم أسد قاسم (٢٠١٧م): "أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية"، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
١٢. كمال درويش، محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م): "الجديد في التدريب الدائري"، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. ماجد سعيد البوصافي (٢٠١٥م): "تأثير (٨) أسابيع من التدريب الدائري علي نسبة مكون الجسم واللياقة البدنية لدي الفتيان العمانيات"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع (٧٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٤. محمد السعيد جودة (٢٠٢٣م): "تأثير برنامج للتمرينات التنافسية علي تحسين الكفاءة البدنية والمؤشرات البيولوجية لممارسي اللياقة البدنية في الأندية الصحية"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج (٤)، ع (٦٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
١٥. محمد سعد اسماعيل، يحيي محمد فضل، محمد عودة خليل (٢٠٢٠م): "فعالية برنامج تأهيلي لتحسين الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكلية العسكرية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج (٢٥)، ع (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

١٦. محمد علي خضر (٢٠٠٤م): "عملية الاتصال اهميتها في مجال تعليم الكبار"، المواجهة الشاملة، ليبيا.

١٧. محمد عيد أحمد، محمد فتحي السعيد (٢٠٢٤): "تأثير التدريب الدائري بالمقاومات على بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج (٤)، ع (٦٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٨. محمد فاروق يوسف (٢٠١٩): "تأثير استخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفترى على التحمل الخاص وإنجاز الأداء الحركى لناشئى كرة القدم"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع (٣٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٩. معين أحمد عبدالله (٢٠٠٧م): "فاعلية استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية في درس التربية الرياضية"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٠. مها عوني راشد (٢٠٢٢م): "أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في حصة التربية الرياضية في منحنى التغير لبعض عناصر اللياقة البدنية وتركيب الجسم لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا"، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

٢١. مؤمن محمد عبد الجواد، السعيد عبد الحميد السيد (٢٠٢١م): "تأثير التدريب الدائري الوظيفي على بعض المتغيرات البدنية وتمارين التشخيص الوظيفي والحركي والإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

٢٢. ناصر يوسف، معزوزي ميلود (٢٠٢١م): "فاعلية استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكاراتي"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ١٣، ع ٢٤، جامعة قاصدي مرياح.

٢٣. نجلاء محمد عبد الحميد، هاجر صلاح عبده (٢٠٢١م): "تأثير التدريب الدائري وتمارين الكي كونج علي تحسين بعض القدرات البدنية والقياسات الفسيولوجية قوة الضربات الأساسية في التنس"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج (٦٧)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٤. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا.

٢٥. وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠٠م): "الرياضات المائية (اهدافها - طرق تدريبها - أسس تدريبها - أساليب تقويمها)"، دار منشأة المعارف، الاسكندرية.

٢٦. ياسر حسن حامد (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تمارين باستخدام نظام التدريب الدائري علي تنمية اللياقة البدنية العامة للأطفال المشاركين في المشروف القومي لإعداد الناشئين بمحافظة سوهاج"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

٢٧. ياسر صلاح عبدالقادر (٢٠٢٢م): "تأثير برنامج مائي باستخدام البلاطيس علي الحالة الصحية لكبار السن"، مجلة التربية البدنية وعلوم الصحة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

٢٨. يوسف جواد علي (٢٠٢١م): "تأثير تدريبات القوة الدائرية علي بعض المتغيرات البدنية والأداء الرقمي لمتسابقين رمي الرمح"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج (٥٦)، ع (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

٢/٦ قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

29. Adamos Vrachimis, Marios Hadjicharalambous, Chris Tyler1 (2016): The Effect of Circuit Training on Resting Heart Rate Variability, Cardiovascular Disease Risk Factors and Physical Fitness in Healthy Untrained Adults.
30. Anderson, s. A. Snutall, p (2007): parents and Adolescents Family Relation, Vol.36, issue.
31. Dessalegn Wase Mola, Getachew Tesema Bayeta (2020): Effect of circuit training on selected health-related physical fitness components: the case of sport science student, Turk J Kinesiol.
32. Kim KL, Kim TW (2000): The correlation between anaerobic threshold and muscle fatigue threshold during arm cranking. Korean J Phys Educ 39(2).
33. Souhail Hermassi, 1 Rainer Wollnyet Al, (2017): Effects Of In-Season Circuit Training On Physical Abilities In Male Handball Players Journal of Strength and Conditioning Research National Strength and Conditioning Association.
34. Yang JO, Kim YS, Park SM (2005): The effects of combined training on health-related fitness in college students. J Phys Growth Motor Dev. 13(1)

٣/٦ مراجع شبكة المعلومات الدولية:

٣٥. خالد محمد (٢٠٢٣م): تنفيذ المشروع القومي لرياضة الرواد بمركزي العريش والمساعد، جريدة المصري اليوم، <https://www.almasryalyoum.com/news/details/2787601>