

تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين بدولة الكويت

د/ هدى محمد الكندري

موجه فني تربية بدنية وعضو باللجنة النسائية بالإتحاد الكويتي لكرة القدم بدولة الكويت

المقدمة: Introduction

إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة و على وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى , يعكس مقدارا هائلا من التقدم العلمي وتطبيقاته في صناعة البطل الرياضي وكيفية تطوير آداؤه الحركي للوصول الي المستوى الرقمي الأمثل للسباق . ويعتبر سباق مسافة ٨٠٠ متر تحديا حقيقيا للعداء عقليا و جسديا ، ويتطلب السرعة و التحمل و المقاومة و الدراية التامة بتكتيك السباق ، وهذه المسافة مفتوحة دائما للعدائي ٤٠٠ متر و ١٥٠٠ متر ، مما يجعلها مسافة تتميز باحداث خاصة و دائما ما تتوجه اليها الانظار . ويشير محمد عثمان (١٩٩٠م) أن التدريب الدائري ظهر في أواخر الخمسينيات في القرن العشرين ، ويرجع الفضل في ذلك إلي مورجان وأداموس في جامعة ليدز بإنجلترا ، وأنه من أكثر الطرق المستخدمة في تدريب لاعبي المسافات المتوسطة .(٣٨:٩)

وهذه الطريقة من التدريب شائعة الإستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية الهيئات الرياضية المختلفة ، أكثر منها في المستويات التدريبية التنافسية العالية ، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف إلي تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة ، تحمل السرعة وتحمل القوة .(٧٥:٦)

وتتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها "سليمان علي وآخرون(١٩٨٣م)" في :

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون إحتساب زمن أداء كل تمرين .
- عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد .
- أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد .
- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد .

- تكرار الدائرة بعدد محدد أو بزمان محدد أو غير محدد مع التكرارات لدرجة التعب
بزمان محدد أو غير محدد . (٣٥:٥)

* مميزات التدريب الدائري :

- ١- أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- ٢- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- ٣- يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.
- ٤- إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية.
- ٥- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.
- ٦- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه.
- ٧- إمكانية استخدام تمرينات متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.
- ٨- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.
- ٩- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- ١٠- إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضة معينة أو نشاط خاص.(٦٧:٧)

خصائص التدريب الدائري :

- ١- يعد الأسلوب الأفضل للتكيف الوظيفي ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل فضلاً عن الصفات المركبة (تحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة) .
- ٢- يمكن تشكيله باستخدام أي طريقة من طرق التدريبية الأخرى .
- ٣- يمكن استخدام عدد كبير من اللاعبين أثناء التدريب بهذا الأسلوب .
- ٤- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات وفقاً للإمكانات المتاحة .
- ٥- يتميز بطابع التنويع والتشويق والإثارة .

- ٦- يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين ٦ - ١٥ تمرين مختلف مع مراعاة ان تكون مفهومة ويسبقها احماء جيد .
- ٧- اشتراك عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفي - بطن)
- ٨- عادة ما نبدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج الى الاصعب .
- ٩- يمكن اداء هذا التدريب في اماكن متعددة مثل الارض الرملية والارض الغير مستوية . (٨:٨٣)

مشكلة البحث: The Research problem

تعد فعالية جري ٨٠٠م إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة من خلال تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية عن طريق تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، والتي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى القوة والسرعة والتحمل من اجل ضمان تحقيق المسافة في أقل زمن وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل. من هنا جاءت أهمية هذا البحث من خلال استخدام برنامج التدريب الدائري لتحسين المستوى الرقمي للناشئين في مسابقة جري المسافة المتوسطة ٨٠٠م جري.

أهداف البحث: The Research Objectives

يهدف البحث إلى التعرف علي :

١. تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدي الناشئين بدولة الكويت.

فروض البحث: The Research Questions

١. بناء برنامج التدريب الدائري لتحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري ٨٠٠م للمجموعة التجريبية.
٢. يؤثر برنامج التدريب الدائري في مستوى الإنجاز الرقمي في جري ٨٠٠م لدي المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث: The Research Terms

التدريب الدائري:

"بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لإحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب ، وغالباً ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في موسم الإعداد.

(٧٢:٦).

المسافات المتوسطة :

" هو نوع من أنواع سباقات الجري يضم سباقات ال ٨٠٠م وال ١٥٠٠م. (٢٥:٥)

أولاً: الدراسات المرتبطة العربية: **The Arabic related studies**

(١) دراسة صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون (٢٠١٥م) (٤) بعنوان : تأثير تدريبات الركض وفقاً لإيقاع التنفس في تطوير السرعة وقدرات التحمل الخاص وإنجاز ركض ٤٠٠ متر للشباب هدف البرنامج تطوير ايقاع خطوات الركض وترددها وتطوير امكانية التحكم اراديا بعدد مرات التنفس وضبط ايقاعها مع ايقاع التحكم بخطوات الركض كمؤشر لتطوير القدرات البدنية الخاصة بهذه المسابقة وطبق الباحثون المنهج التجريبي على عينة الشباب دون (٢٠) سنة بعدد(٥) عدائين، وتوصلوا الى ان تدريب الركض لمسافات اقل من مسافة المسابقة وضبط ايقاع الخطوات فيها وفق ايقاع التنفس عمل على تطوير تعجيل السرعة بشكل واضح وجيد. وكان التدريب فعالا وسريعا في تطوير تحمل السرعة لعينة البحث المتمثل بركض ٢٥٠ متر. وان التدريبات التي استخدمتها العينة كانت فعالة في تطوير الانجاز.

(٢) دراسة دولت سعيد (٢٠١٥م) (٣) بعنوان : برنامج تدريبي هوائي مقترح وأثره علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي للاعبين سباق ٨٠٠ مجري ، هدفت الدراسة إلي معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ مجري ، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية لعدد (١٦) لاعباً من لاعبي ٨٠٠م التابعين لإتحاد ألعاب القوى السوداني والبالغ عددهم (٢٥) لاعباً ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي ، تمثلت أهم نتائج هذه الدراسة في تحسن مستوي معدل ضربات القلب حيث قل عدد الضربات إضافة للتحسن في المستوي الرقمي حيث قل متوسط أزمنة الجري لسباق ٨٠٠م لأفراد عينة البحث.

(٣) دراسة إيمان نجم الدين وسيروان حامد (٢٠١٤م) (٢) بعنوان : "تأثير منهاج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وإنجاز جري ٨٠٠م للشابات".

هدفت الدراسة التعرف على أثر منهاج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وإنجاز جري ٨٠٠م للشابات ، واستخدما الباحثان المنهج التجريبي لعينة البحث البالغ عددهم(٨) لاعبات جري ٨٠٠م ، وتوصل الباحثان الي أن البرنامج التدريبي المستخدم أثر بشكل

فعال علي نسبة حامض اللاكتيك وأثرت علي التطور في عنصر التحمل لدي اللاعبات بشكل فعال.

(٤) دراسة **مخطاري عبد القادر (٢٠١٤م) (١١) بعنوان:** تقنين الحمل التدريبي بإستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (٨٠٠) متر لدي الناشئين ، تقدم هذه الدراسة معرفة توظيفية للتدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الضرورية إلي تحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (٨٠٠) متر لدي الناشئين ، وقد أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٢٠) عداء في الإختصاص قسمت إلي عينتين متكافئتين التجريبية والضابطة تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحمل والشدة وإستعمال طرقتي التدريب الدائري والمستمر مع إستخدام الدوائر التدريبية الصغيرة (المايكرو سيكل) علي العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي ، وبعد الدراسة الإحصائية للنتائج الإختبارات القبلية والبعديّة توصل الباحث إلي أن إستخدام التدريب المستمر والدائري له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية الضرورية وإن إستخدم البرنامج التدريبي المقنن بواسطة أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي في الإختصاص .

(٥) دراسة **أياد عبد رحمن الشمري (٢٠٠٩م) (١) بعنوان :** اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض ٤٠٠ م حرة للاعبين الناشئين ، هدفت الدراسة إلي إعداد برنامج تدريبي لتطوير مطاولة السرعة ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة وإنجاز ركض (٤٠٠م) حرة لناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر، تم اختيار الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ، شملت عينة البحث على ناشئين من نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر وتم اختيار عدائين بالطريقة العمدية لقلتهم ، ثلاثة عدائين من نادي عفك وثلاثة عدائين من نادي نفر وجميعهم من فئة الناشئين الذين تتراوح اعمارهم ما بين ١٦ - ١٧ سنة ، حيث يبلغ عدد عينة البحث (٦) عدائين . حيث استخدم الباحث طريقة المجموعة الواحدة من غير المجموعة الضابطة ، وكانت الإستنتاجات أن للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث له أثر واضح في تطوير إنجاز عينة البحث في إنجاز ٤٠٠ متر حرة ، أن المنهج التدريبي ملائم لتطوير صفة (مطاولة السرعة) مما ادى الى تحسين الأناجيات .

(٦) دراسة **ميرفت محمد (٢٠٠٣) (١٢) بعنوان** " تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية و القدرة على التعليم و مستوى الأداء المهاري للجمباز للصف الخامس " .

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الدائري مع الحمل المستمر و التعرف على تأثيره على بعض متغيرات الصفات البدنية ، القدرة على التعلم ، مستوى أداء المهارات ، المقارنة بين النظام التدريب الدائري و الطريقة المتبعة.

و من اهم النتائج : إن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في جزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية و الرياضية أفضل من الطريقة التقليدية في تنمية اللياقة البدنية و القدرة على التعلم و رفع مستوى الأداء في الجمباز .

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية: **The English related studies (٧)دراسة**

جاميس ريردون (٢٠١٢م) James Reardon (١٣) بعنوان: " الطريقة المثلي لتدريب سباقات المضمار ٤٠٠ متر و ٨٠٠ متر جري".

تهدف هذه الدراسة إلي التوصل الي الأسلوب التدريبي الأمثل لمسابقات المضمار جري ٤٠٠ متر و ٨٠٠ متر .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة البحث.

وقد تم التوصل الى أن استراتيجية التدريب المستمر هي المثلي لتنمية التحمل وتطوير قدرة العدائين على الإستمرارية فى مسافة السباق مما ساعد علي تحسن كثيرا من سباق ٤٠٠ م و ٨٠٠ م جري.

Research procedures

إجراءات البحث:

Research Method

منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث .

Research sample &Community

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقة العمدية وبلغ تعداد عينة البحث (٣٠) ناشيء ، عدد (٢٠) ناشيء للمجموعة التجريبية وعدد(٥) ناشيء للمجموعة الاستطلاعية ، وعدد(٥) ناشيء للمجموعة الضابطة.

جدول (١) تفاصيل مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية		المجتمع	
١٠٠%	٤٩	مجتمع الأصل	
٦١,٢٢%	٣٠	مجتمع البحث	
١٠,٢٠%	٥	ضابطة	العينة الأساسية
٤٠,٨١%	٢٠	تجريبية	
١٠,٢٠%	٥	العينة الاستطلاعية	

يوضح جدول رقم (١) تفاصيل مجتمع وعينة البحث

جدول (٢)

مستوي الدلالة للتعرف علي الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في (الطول، الوزن، العمر) ن = ٢٠

م	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
السن (السنة)	التجريبية	١٧.٣٣	٣.٨١	١.٤٢	٠.٣٤١	غير دال إحصائياً
	الضابطة	١٧.٢٩	٣.٧٧			
الطول (سم)	التجريبية	١٧١.٢٦	٨.٩١	١.٠٨	٠.٣٤٨	غير دال إحصائياً
	الضابطة	١٧١.١٨	٨.٧٩			
الوزن (كجم)	التجريبية	٦٩.٧٦	٨.٤٦	١.٣٧	٠.٣٢٢	غير دال إحصائياً
	الضابطة	٧٠.٣٢	٨.٦٥			

تم إجراء تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث (السن، الوزن، الطول) و جدول رقم (٢) ، يوضح ذلك.

جدول (3)

مستوى الدلالة للتعرف علي الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لجري ٨٠٠ متر

الإختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
الجري ٨٠٠متر	التجريبية	٣.٩١	٠.٣٨	٠.٥٣٤	٠.٣٢٧	غير دال إحصائياً
	الضابطة	٣.٩٥	٠.٣٩٧			

ت الجدولية عند درجة حرية (٣٠) وعند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.١٣

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الاجهزة :

١. ساعة توقيت عدد ٦
٢. شريط قياس الطول.
٣. صفارة.
٤. جهاز قياس الوزن .

- وسائل جمع البيانات:

١. إستمارة الإختبار والمراجع والدراسات العربية والاجنبية .

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق ٢٠/٩/٢٠١٧ على (٥) ناشئين من خارج عينة البحث ، بحيث تم تطبيق نموذج تدريبي لتدريبات البرنامج قيد البحث من قبل الباحثة وذلك لمعرفة الاخطاء التي قد تحدث اثناء التطبيق وكيفية تجاوزها و معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

الاسس العلمية للاختبار :

ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار بعد أسبوع . على نفس العينة الإستطلاعية.

جدول (٤)

معامل ارتباط لإختبار ٨٠٠ متر جري

الاختبار	معامل ارتباط
إختبار ٨٠٠ متر جري	٠.٨٦

الموضوعية :

من خلال عرض الاختبار من قبل الباحثة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار .تم ايجاد الموضوعية لهذا الاختبار اذ اجمع الخبراء على أن الاختبار المعد للإستخدام يصلح للتحقق من زمن الجري ٨٠٠ متر جري المراد قياسها وهو يتناسب مع امكانيات افراد العينة الاستطلاعية .

الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق ٢٨/٩/٢٠١٧م لجري (٨٠٠) متر وهذا الاختبار المستخدم في البحث تم اجراءه على عينة البحث قبل البدء بالبرنامج التدريبي الموضوع من قبل الباحثة .

- اختبار جري ٨٠٠ متر :

-الهدف : قياس السرعة في ٨٠٠ متر.

الأدوات : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار .

طريقة الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ، بحيث ينطلق فور إعطاء الإشارة بأقصى سرعة حتى قطع خط النهاية.

التسجيل: يتم حساب الزمن الكلي وزمن كل جزء من مسافة السباق للاعب بالثانية.

البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة ببناء برنامجا تدريبيا دائريا يستهدف تنمية عنصري القوة و السرعة والتحمل اذ بدء البرنامج التدريبي بتاريخ ٣٠/٩/٢٠١٧م. حيث قامت الباحثة بأستخدام طريقة المجموعة الواحدة اي المجموعة التجريبية فقط. اذ كانت الشدة المستخدمة في هذا البرنامج التدريبي تبدأ من

٧٠% ويصل الى ١٠٠% من الشدة القصوى لافراد عينة البحث . اذ شمل البرنامج التدريبي على ٦ اسابيع وبواقع ٣ وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد . و الجدول رقم (٣) يوضح تفاصيل البرنامج التدريبي. ويبين مجموع الوقت الكلي للبرنامج .

جدول (٥)

نموذج للوحدات التدريبية لبرنامج التدريب الدائري

الوحدة	المحتوي	زمن الوحدة
الوحدة الأولى (٣ مرات لمدة أسبوعين)	- إحماء: الجري (٥٠ متر بسرعة قصوى 2×2) تكون اول ٥ خطوات بشهيق وثاني ٥ خطوات بزفير وهكذا ، الراحة بين التكرارات ١ : ٦ د وبين المجاميع ٣ د (الشدة ٨٠%) - الجري لمسافة ١٠٠ متر $4 \times$ بشدة (٩٠%) من الزمن القصوي للمسابقة) بشهيق وزفير لكل خطوة (راحة ١ : ٦) - ١٢٠ متر $2 \times$ الشدة (٨٥%) من شدة السباق بثلاث شهيق في الخطوة الاولى وزفير طويل بالخطوة الثانية ، راحة ١ : ٦ دقيقة.	٣٠ دقيقة للمرة
الوحدة الثانية (٣ مرات ف الأسبوع لمدة أسبوعين)	إحماء: عدو ٢٠٠ م من الخطوات البطيئة والسريعة - عدو سريع 100 م/ - مشي 3 لفات مع زيادة السرعة من لفة أخرى، واللفة الرابعة عدو 200 م - تمارينات مرونة. - الراحة 15 دقيقة، - نط الحبل ، الراحة ١٠ ثوانٍ مع التكرار.	٢٠ دقيقة في المرّة
الوحدة الثالثة (٣ مرات لمدة أسبوعين)	إحماء 00 : ٣ م من الخطوات البطيئة والسريعة. - تمارينات المرونة. - جري ١٠ م بأقصى سرعة، الراحة 3 دقائق. - الجري صعوداً على المدرجات لمرتين. - الجري ٥٠ م مع حمل كرة طبية وزن ٢٥٠ كجم ف كل يد .	٢٥ دقيقة في المرة

الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي في يوم السبت الموافق ١٨/١١/٢٠١٧ م ، لإختبار جري ٨٠٠م الذي تم اجراءه بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التدريب الدائري بشكل مشابه كما جرى في الاختبار القبلي ومن خلال الاختبار تم الحصول على نتائج هذا الاختبار بشكل صحيح .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث والتمثل في:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسب المئوية
- اختبار (ت) T. test للفروق.
- الرزمة الإحصائية (SPSS)

وارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوي الرقمي لمهارة الجري ٨٠٠ متر.

جدول (٦)

نتائج الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الجري ٨٠٠ متر

للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة قياس	القبلي		البعدي		ف	ع هـ	قيمة (t) محسوبة	مستوى دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع				
٨٠٠م جري	د	٣.١٥	٠,٩٧	12.11	٠,٥١	١,٧٩	٠,٣٠	٣,٣١١	معنوي

درجة الحرية ٤ عند مستوى معنوية $\geq ٠,٠٥$

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها للمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التدريب الدائري ، نلاحظ أن جميع نتائج الاختبار حدث بها تطوراً ملحوظاً ، إذ كانت قيم (t) جميعها معنوية عند مستوى خطأ $(\geq 0,05)$ وهذا يعني ان نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية جاءت أفضل من النتائج القبلية، مما يشير الى حدوث تأثير ناتج عن برنامج التدريب الدائري أدى إلى إحداث تغييرات في سرعة اللاعبين الناشئين نحو الأفضل لأن التدريب الذي يستهدف عنصرى القوي والتحمل يحدث تغييرات في زمن الأداء ، بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية التدريب فكلما كان التدريب مشتملاً على العناصر التي تساعد علي نجاح اللاعب في التحرك بزمن أقل كلما تحقق الإنجاز في إطار متكامل سواء فى الزمن أو التكنيك وخطوات اللاعب وهذا ينطبق علي برنامج التدريب الدائري المستخدم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون (٢٠١٥م) (٤)، دولت سعيد (٢٠١٥م) (٣)، إيمان نجم الدين وسيروان حامد (٢٠١٤م) (٢)، مختاري عبد القادر (٢٠١٤م) (١١) ، أياد عبد رحمن الشمري (٢٠٠٩م) (١) ، جاميس ريردون (٢٠١٢م) James Reardon (١٣) ، حيث توصلت الي:

أن استخدام التدريب الدائري له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية الضرورية وإن استخدم البرنامج التدريبي المقنن أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي لسباقات المسافات المتوسطة للاعبى ألعاب القوي .

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء مجال البحث والبيانات وتحليل النتائج وتفسيرها وفى حدود المنهج المستخدم والإجراءات والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ان البرنامج التدريبي قد أدى الي تطوير السرعة بشكل واضح وجيد .
- ان التدريبات الدائرية التي تم تطبيقها علي مجموعة البحث التجريبية كانت فعالة في تحسين مستوي الأداء من حيث الزمن لعينة البحث .
- ان التدريب بواقع ثلاث وحدات تدريبية وبشدة تدريبية دائرية قد حققت تأثيراً ملموساً في تطور عنصر السرعة لعينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء إجراءات البحث، وبناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي:

- التنوع في نظم التدريب لتحسين عنصرى القوة والتحمل للاعبى المسافات المتوسطة.
- حسن إختيار طرق التدريب بما يضمن التطوير وتحسين العناصر الأساسية التى تتطلبها سباقات المسافات المتوسطة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أيداد عبد رحمن الشمري (٢٠٠٩م): اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض ٤٠٠ م حرة للاعبين الناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول المجلد الثاني .
- ٢- إيمان نجم الدين وسيروان حامد (٢٠١٤م): تأثير منهج تدريبي في تحمل السرعة وحامض اللاكتيك بعد الجهد وإنجاز جري ٨٠٠م للشابات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤) العدد (٢) ، ج ٢.
- ٣- دولت سعيد محمد أحمد (٢٠١٥م): برنامج تدريبي هوائي مقترح وأثره علي معدل ضربات القلب والمستوي الرقمي للاعبى سباق ٨٠٠ م جري ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية ، عمادة البحث العلمي ، مجلة العلوم التربوية العدد الأول .
- ٤- صريح عبد الكريم الفضلي ، حاسم عبد الجبار صالح ، ثائرة عبد الجبار صالح (٢٠١٥م): تأثير تدريبات الركض وفقاً لإيقاع التنفس في تطوير السرعة وقدرات التحمل الخاص وإنجاز ركض ٤٠٠ متر للشباب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كربلاء ، العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد ٨ العدد ٤ .
- ٥- سليمان علي حسن وآخرون (١٩٨٣م): التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف ، القاهرة.
- ٦- كمال جميل الرضى (١٩٩٠م): الجديد في ألعاب القوى، المكتبة الوطنية.
- ٧- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي (النظريات -التطبيقات) الإسكندرية ط٢.

- ٨- عويس الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط١، القاهرة، دارالفكر العربي.
- ٩- محمد عثمان (١٩٩٠م) : موسوعة ألعاب القوى (تكتيك- تدريب - تعلم - تحكيم) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط١ .
- ١٠- محمد خلف ذيابات ونارت عارف شوكة ونزار محمد الويسي (٢٠١٣م): أثر استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير عناصر منتقاه في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بجامعة اليرموك. المجلد الرابع، العدد الثاني، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- ١١- مخطاري عبد القادر (٢٠١٤م): تقنين الحمل التدريبي بإستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة إختصاص (٨٠٠) متر لدي الناشئين ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسبية بن بوعلي ، الشلف ، مجلة علمية محكمة تصدر عن مخير علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، العدد السابع .
- ١٢- ميرفت محمد أحمد الطوانسي (٢٠٠٣) : بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية الهرم العدد السابع عشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

13- James Reardon (2012) :Optimal Pacing for Running 400 m and 800 m Track Races, : reardon@physics.wisc.edu

Abstract

The effect of the circular training in improving the achievement numerical level in the middle distances for the middle distances for

***Dr/Hoda Mohamed Alkandary**

- **The aim of the research** was to identify the effect of the circular training on improving the level of numerical achievement in the middle distances of juniors in Kuwait.
- **The research community** (the team of strong games in Alasemaa Sports Club in Kuwait).
- **The sample of the research** and the method of its selection. The research sample was selected by the intentional method. The sample of the research was (30) junior, the number of (35) junior for the experimental group and (5) for the exploratory group and (5) junior for the control group.
- **Scientific Method:** (The Experimental Method).
- **Measurement tools** (player registration form (name - age - height - weight) distance test form 400 meters under study).
- Statistical treatments (mean arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, square root).
- **The results of the research** (The improvement of numerical achievement level for the middle distances of juniors in Kuwait as a result of the use of the circular training program).

مستخلص البحث

- هدف البحث: (استهدف البحث التعرف علي تأثير التدريب الدائري في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدي الناشئين بدولة الكويت).
- مجتمع البحث: (ناشيء فريق ألعاب القوي بنادي العربي الرياضي بمنطقة المنصورية بدولة الكويت).
- عينة البحث وطريقة اختيارها (تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ تعداد عينة البحث (٣٠) ناشيء ، عدد (٢٠) ناشيء للمجموعة التجريبية وعدد (٥) ناشيء للمجموعة الاستطلاعية ، وعدد (٥) ناشيء للمجموعة الضابطة.
- المنهج العلمي (المنهج التجريبي).
- أدوات القياس (ستمارة تسجيل بيانات اللاعب (الاسم - العمر - الطول - الوزن) استمارة اختبار مسافة جري ٨٠٠ متر قيد الدراسة).
- المعالجات الإحصائية (تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون، الجذر التربيعي).
- نتائج البحث (تحسن مستوى الإنجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة لدي الناشئين بدولة الكويت نتيجة استخدام برنامج التدريب الدائري).