Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تأثير التدريب الدائري بالفتري المنخفض الشدة لتحسين المطاولة الخاصة لراكضي ٥٠٠٠م

أ .م .د جمال صبري م. م حيدر بلاش

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في مختلف ميادين الحياة عموما وفي المجال الرياضي بشكل خاص والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضيةæتعد المستويات التي توصل إليها العديد من إبطال العالم ضربا من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولاسيما التدريب الرياضي وفسلجة التدريب .

وبالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل امثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لأقصى حدودها .

إن علم التدريب الرياضي هو الذي يبحث عن الطريقة أو الوسيلة التدريبية الأفضل للوصول من خلالها إلى المستويات العليا من الانجاز الرياضي وان التدريب في فعاليات الساحة والميدان يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضة والوصول به إلى المستويات العليا ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها من بينها فعاليات الاركاض الطويلة ومنها فعالية ركض 5000 م ، والتي تحتاج إلى تطوير بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفسيولوج Í للأجهزة العضوية لأداء وتحمل الجهد المبذول إثناء السباق لتحقيق الزمن الأفضل ويعÌ التدريب الدائري وسيلة من الوسائل çممتازة التي استخدمÊ في التدريب الرياضي والتي يتم تنفيذها من خلال طرائق التدريب المعروفة (المستمر ، çلفتري ، المتكرر)والذي يتميز بالعديد من الصفات والخصائص التدريسية المهمة التي يمكن من خلالها تطوير الصفات البدنية.

ويعÌ التدريب الدائري المنخفض الشدة واحد من الأساليب المهمة في تطوير القابلية البدنية وبالخصوص مطاولة السرعة الخاصة لركضة 5000م لهذه اللعبة من تطور في الإنجاز وبشكل مستمر وملحوظ خلال اعتماد أساليب وطرق تدريسية حديثة .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

١-٢ مشكلة البحث

تعد عملية الإعداد البدني والوظيفي العام والخاص لمتسابقي ركض المسافات المتوسطة والطويلة هو إكسابهم قدراً معيناً كل من الطاقة الهوائية واللاهوائية وبنسب مختلفة حسب متطلبات الفعالية التخصصية أي كلما زادت المسافة السباق كلما زادت الحاجة إلى مستوى عالي من الطاقة الهوائية وتعاني فعاليات الساحة والميدان وبخاصة الاركاض الطويلة إلى الكثير من المعوقات التي تقف عائقا في تحقيق المستويات ذات الانجاز العالي ومن هذه المعوقات رفع مستوى الإمكانيات البدنية والوظيفية التي تعمل على تطوير المطاولة السريعة لركض 5000 م ، ومن خلال تتبع انجاز الرياضيين لركض 5000 م . وكذلك لملاحظة الباحثين لعمليات التدريب أن لاعبي ركض المسافات الطويلة حولوا من خلال المناهج التدريبية باهتمام قليل في استخدام التدريب الدائري بشكل عام من قبل المدربين .

١-٣ أهداف البحث :

التعرف على :

1. تأثير التدريب الدائري المنخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض 5000 م .
2. تأثير التدريب الدائري المنخفض الشدة في انجاز 5000 م .

١-٤ فروض البحث

1. يؤثر التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري المنخفض الشدة ايجابيا" على تحسين المطاولة الخاصة لركض 5000 م .
2. هنالك فرق معنوي للتدريب الدائري المنخفض الشدة في انجاز ركض 5000 م .

١-٥ مجالات البحث

1. المجال المكاني : ملعب نادي عفك وملعب كلية التدريب الرياضي / جامعة القادسية .
2. المجال الزماني : للفترة من 2007/4/2 ولغاية 2007/5/28 .
3. المجال البشري : لاعبو مركز شباب عفك في محافظة القادسية .

٢- الدراسات النظرية

٢-١ متطلبات المسافات المتوسطة والطويلة من التحمل الهوائي واللاهوائي

****

تعتمد عملية الإعداد البدني والوظيفي العام والخاص لراكضي المسافات المتوسطة والطويلة على اكسابهم قدرا معينا من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة حسب متطلبات المسابقة التخصصية

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

فمن المعروف انه كلما طالت مسافة السباق التخصصي كلما زادت الحاجة إلى مستوى أفضل من الطاقة الهوائية والعكس صحيح ، أي انه كلما قصرت مسافة السباق ، كلما زادت الشدة المستخدمة فيه (سرعة كلما زادت الحاجة إلى مستوى أفضل من الطاقة اللاهوائية .

والجدير بالذكر هنا أن الطاقة اللاهوائية تعتمد في بنائها وتطويرها على مستوى جيد من الطاقة الهوائية أي إن عملية البدء في التدريب الطاقة الـ?هوائية لابد وان تعتمد على مستوى جيد من الطاقة الهوائية،إذ تشكل الطاقة الهوائية شرطا أساسيا" لتحمل حمل التدريب الخاص بالتدريبات اللاهوائية ، كما تشكل الطاقة الهوائية أساسا" لا غنى عنه لتحمل أثارة الحمل التخصصي الهادف إلى تحسين عنصر تحمل السرعة[1] .

٢ – ٢ تحمل السرعة :

هي صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة فهي (قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من 75-100% من مقدرة الفرد والتغليب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة)[2] وهو عنصر مهم جداً وضروري لكثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى ، بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة نقص الأوكسجين الذي?ستهلك جراء شدة الأداء فهي (مقاومة أجهزة الفرد العضوية?لتعب تحت حالات الشدة القصوى) [3] .

أما مفهومها من وجهة نظر الألماني هارا?تعني (قابلية تحمل التعب تحت ظروف حمل قصوى مع توفير الطاقة الضرورية عن طريق النظام اللاوكسجيني) [4]

تتم الحاجة إلى هذه الصفة البدنية في الفعاليات التي تكون فيها الحركات الثنائية أو?متشابهة كالركض والسباحة والدرجات ، وفي الحركات الثلاثية مثل الألعاب الفرقية ?? القدم والسلة واليد والألعاب الفردية مثل الملاكمة والجمناستك?ما تحتاجه من لعب سريع الحركات متميزة ومتكررة بشدة عالية طوال مدة المباراة فتحمل السرعة يعني(استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة ودون تأثير بعض المتغيرات الخارجية على مستوى الأداء)[5]

٢ – ٣ المطاولة الخاصة

من المعروف أن تحديد نوع التدريب لتطوير أي صفة من صفات البدنية الأساسية والمركب يتم من خلال اختيار الأنسب من حمل التدريب في العلاقة بي? الشدة والحجم والراحـ وفق الهدف المراد الوصول إليه وهذه العلاقة مهمـ جدا في تطوير المطاولة الخاصة حيث يتفق عدد كبير من الخبراء عل ?نه (ليس فقط حجم

---

[1] **محمد عثمان : موسوعة العاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ، 1990 ، ص299.**

[2] **عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي – نظرياته – تطبيقاته ، ط5 ، مطبعة السفير الإسكندرية ، 1987م ، ص151**

[3] **Bompa. T.O. Theory and Methodology of training . Kendall . Flut Publishing – Lowa 1985 . P.Z39 .242 .**

[4] **Harre , Principles of sports training m Berlin Sport velage . 1990 P.119**

[5] **موفق مجيد المولى ن علي خليل : فسيولوجي? التدريب بكرة القدم ، ط 2 الراية للنشر والتوزيع والروضة**

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

حمل التدريب هو الأساس في تطوير المطاولة الخاصة وإنما بالدرجة الأولى العلاقة المتبادلة بين الشدة والحجم)[1] فعند تدريب المطاولة الخاص يجب أن نضع في عين الاعتبار زيادة فترة التمرينات المتماثلة أو زيادة عدد مرات التكرار والى جانب ذلك الارتفاع بدرجة شدة الحمل .

æيذكر (محمد حسن علاوي)Ãنه (من الأفضل لتطوير المطاولة الخاصة أن يتم في البداية رفع حجم الحمل التدريبي من خلال استخدام عددÃكبر من التكرارا Ê ثم بعد ذلكÇ?رتفاع بدرجة شدة الحمل مع تقصير فترات الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد)[2] .

æ(يشير ريسان خريبط) أنه من اجل بلوغ مستوى عالÍ من المطاولة الخاص لا يكفيÇمتلاك نمو جيد لعدد من الخواصæالمزايا الانفرادية ، فمن الضروري بلوغ ظهورها مجتمعه في ظروف نشاط المنافسات المحددة ويمكن بلوغ ذلك بأستخدام تمارين منافساتæتمارين إعداد متخصصة مع خلق مجموعة من الظروف القريبة جدا" من ظروف المنافسة أو السباق [3] .

٤-٢

****

إن أسلوب التدريب الدائري المنخفض الشدة هو الأسلوب الذي اعتمده الباحÇ äÃحد أساليب التدريب الفتري والذي يعتمد على تطوير الإمكانيات الهوائية للرياضيين وبالخصوص لاعبي الساحة والميدان للمسÇ?Ê الطويلة .

Ã- الهدف من هذا الأسلوب تنمية الصفات الآتية :

1- áÇتحمل العام .

2- áÇتحملÇáخاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة) .

3- القوة المميزة بالسرعة .

4- الرشاقة

وعند استخدام هذا الأسلوب يراعى ما يأتي :

Ã- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لأدائه لمدة (30 ثانية) يعقبها فترة راحة (30 ثانية) وهكذا حتى ينتهي من تنفيذ جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسبة في كل محطة باستخدام المعادلة الآتيÉ :

عدد مرات تكرار الأداءÝ Í ٣٠ ثانية

---

[1] **عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة (مترجم) مطبعة علاء ، بغداد ،** 1979 ã 20Õ .

[2] **محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط12 مطبعة دار المعارف ، القاهرة** 1992 ، ص32 .

[3] **ريسان خريبط : تطبيقات على الفسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن،** 1997. 451 Õ.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

لجرعة المناسبة = ــــــــــــــــــــــــــــــ
٢

ينبغي اختيار التمرينات التي تسمح ?داء من (15-20) مرة خلال الفترة المحددة لأداء حمل تمرين .

È- تحديد الزمن المناسب بإحدى الطرائق التالية :

1- (15) ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها (45 ثانية) فترة راحة بينهما .

2- (15) ثانية فترة أداء لكل تمرين تعقبه (45) ثانية فترة راحة بينهما .

3- (30) ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها (45) ثانية فترة راحة بينهما .

مع مراعاة أن تستقر فترات الراحة البينية بين كل دورة وأخرى من (3-5) دقائق [1]

أ- التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب السابق لفترة من الزمن المحدد من قبل المدرب .

أ- التدريب مع التدرج بحمل التدريب .

بعد انتهاء الفترة التي حددها المدرب يقوم اللاعب بالتدريب باستخدام التدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما عن طريق زيادة عدد الأدوات التدريبية وزيادة حجم كل تمرين وذلك بإعطائه تكرار مرةÃو مرتين أو ثلاث مرات لكل تمرين من تمرينات الدائرة [2]

٣ - منهج البحث واجراءته الميدانية

3- 1 منهج البحث

استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وحلها .

3- 2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث من لاعبي مراكز شباب محافظة القادسية وبالطريقة العشوائية تم اختيار منتدى شباب عفكÝ أ محافظة القادسية حيث كان عدد اللاعبين لركض المسافات الطويلة (5) وكانت فئة الشباب هي الفئة التي تم اختيارها والتي تراوحت أعمارهم من (18-20سنة) وقد تم إجراء عملية التجانس للعينة كما في الجدول (1):

---

[1] محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1992 ، ص244 .

[2] عبد الكريم المرجاني : مدى تأثير التدريب الدائري في إعداد الملاكمين المجتهدين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الآياضية ، 1987 .11Õ

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

جدول 1

يبين نتائج التجانس لعينة البحث

المتغيرات	سَ	+-ع	معامل الاختلاف	الدلالة
طول سم	١٧٥.٤	٦.١١	٣.٤٨	عشوائي
وزن كغم	60.8	٣.٧٠	٦.٠٨	عشوائي
عمر	٢٠.٠	١.٨٣	٨.٧٨	عشوائي
٥٠٠٠م/د	١٧.١٢	٠.٨٢	٤.٣٢	عشوائي
١٠٠٠م/د	٣.٠٢	٠.٥٠	١٦.٦١	عشوائي

يتبين من الجدول (1) أن العينة كانت متجانسة أن معامل الاختلاف كان يمثل نسبة أقل من(30%) عشوائي بما يدل على تجانس العينة .

3- 3 ووسائل البحث

استخدام الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات المناسبة التي ساعد في الحصول على المعلومات والبيانات بأكبر دقة ممكنة وهي :

- المصادر العربية والأجنبية والدراسات المختلفة .
- الاختبارات والقياس .
- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو ( ) .
- حاسبة الكترونية نوع كاسيو .
- صافرة
- شريط قياس معدني بطول (100) .
- مصاطب خشبية بارتفاع (30سم)( ) .
- البرنامج التدريبي .

٣-4 الإجراءات العملية للبحث

****

3-4- 1 التجربة الاستطلاعية :.

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2007/4/2 يوم الاثنين الساعة التاسعة صباحا" على عينة من منتدى شباب آخر وهو منتدى القادسية تم اختيار عينة عشوائية من راكضي المسافات الطويلة طبقت عليها الاختبارات المستخدمة في تجربة البحث نفسها وذلك للتعرف على السلبيات كافة التي قد تواجه الباحثان والتي يمكن حصرها في النواحي الآتية :

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- تدريب الكوادرÇلمساعدة * على كيفية إجراء الاختبارات .
- التأكد من سهولة الاختبارات وإمكانيات تنفيذها .
- التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة .
- التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات .

٣-4-٢ الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1 اختبار تحديد المطاولة الخاصة لركضÉ 5000م والذي حدد بمسافة ã1000 .

وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية على (ã200) متخذا" وضع البداية العالية وعند سماع الصافرة ينطلق المختبر في مجال الركض بأسرع ما يمكن لقطع مسافة 1000م حتى نهاية ã400 بعد دورتين ونصف لمجال الركض.

التسجيل: يسجل زمن المختبرين من خلال ساعات التوقيت الالكترونية حيث يقف التوقيت عند النهاية وقد تم Þ?ØÅ لاعبينÆÃ?æ"مع بعضهما للاختبار ثم الثلاثة الباقين مع بعض لغرض المنافسة .

٣-4-٢-٢ اختبار ٥٠٠٠ م

الغرض من الاختبار هو تحديد إنجÚ?áÇÒبين في ركض ã5000 .

- وصف الاختبار يقف اللاعبون خلف خط البداية المحدد بالقرب من مسافة ركض 200م ومن البداية العالية وعند سماع الصافرة ينطلق العداءون وفي هذا الاختبار تم ركض كل العينة لغرض تحديد الانجاز وتوفير نوع من المنافسة بين العدائين.

التسجيل : يتم تسجيل الوقت من خلال ساعات التوقيت ، يبدأ التوقيت مع بدء الصافرة وينتهي بعد الانتهاء لكل عداء عند نهاية ã400 .

٣- 4- ٣ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي على ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .

- اختبار ã5000
- اختبار مطاولة السرعة ã1000 .

---

* أختار الباحثان فريق العمل المساعد من السادة التدريسيين في كلية التربية الرياضية\ جامعة القادسية وبعض المدربين في أندية ومنتديات المحافظة المذكورة :
- فلاح حسن مدرس في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .
- احمد عبد الأمير . فاهم عبد العباس
- أكرم حسين حمزة كوشان
وسام شلال شرهان بريش

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

٣- ٤ – ٤ البرنامج التدريبي .

قام الباحثان بوضع برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة وتنفيذه بأسلوب التدريب الدائري وقد استخدم الباحثان (نظام عمل 30 ثانية30 ثانية راحة)[1] النظام هو الأنسب لتطوير المطاولة الخاصة (مطاولة السرعة ومطاولة القوة) (محمد حسين علاوي) ذكر التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة كان هدف التدريب هو تطوير المطاولة الخاصة ، كمطاولة السرعة ومطاولة القوة فيستحسن استخدام التمرينات بفترة أداء (30) ثانية تعقبها فترة راحة (30 ثانية) بين كل تمرين وآخر)[2]

اختار الباحثان تمرينات التدريب الدائري بطريقة منسقة بحيث يمكن أدائها باستخدام الأثقال وكذلك بالاعتماد على وزن الجسم ، كما موضحة في البرنامج التدريبي في الملحق (1) وقد راعى الباحثان أثناء وضع التمرينات مستوى العينة وقابليتها بالإضافة إلى توحيد الحمل التدريبي من خلال استخدام والراحة مع شروط التدرج في رفع الحمل وكذلك الزمن المحدد لتنفيذ البرنامج (إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز)[3] نفذ البرنامج لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية فعلية.

أما الشدة التي استخدمها الباحثان في البرنامج التدريبي كانت بما يتفق مع الأسلوب الفتري منخفض الشدة باستخدام الأثقال بالإضافة إلى الهدف من التدريب والذي هو تطوير المطاولة الخاصة للمسافات الطويلة ركض المسافات المتوسطة وقد كانت (50-60%) من الشدة القصوى ويشير عادل عبد البصير إلى أن (تمرينات الجري يكون من شدة 60% إلى 80% وذلك من الحد الأقصى لمستوى الفرد)[4] ،وقد استخدم الباحثان المعادلة التالية لحساب الوزن المستخدم في كل تمرين من تمارين الدائرة التدريبية .

[5]

$$\text{الوزن المستخدم} = \frac{\text{الحد الأقصى} \times \text{النسبة المئوية}}{١٠٠}$$

وتم تحديد الأوزان أو الأثقال التي استخدمت في الدائرة التدريبية للعبة من خلال تقنينها من اختبار الحد الأقصى لأكبر وزن ولمرة واحدة ولكل تمرين .

أما تحديد عدد التكرارات التي استخدمها العينة في التدريب الدائري وقد تم تحديدها بما يتناسب أيضا مع الشدة المذكورة من خلال استخدام المعادلة الآتية :

---

[1] **كمال درويش ومحمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، ط1، القاهرة ، 1984 ، ص144 .**

[2] **محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ط 12مطبعة المعارف القاهرة 1992، ص174 .**

[3] **ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة نون للتحضير ، بغداد ، 1993 ، ص481 .**

[4] **عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1991 ، ص64 .**

[5] **حيدر فائق الشماع : تأثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض المسافات المتوسطة ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ، ص59 .**

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الحد الأقصى ٣× الحد الأقصى للتكرار
٢ ، 5

٣- 4 – 5 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بنفس أسلوب وتسلسل وظروف إجراء الاختبارات القبلية وكان ذلك في 2007/5/28 يوم الاثنين الساعة 9 صباحا .

٣ – 5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة العمليات الإحصائية الخاصة بالبحث .

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي\ الانحراف المعياري\ معامل الاختلاف\ اختبار(T) للعينات المتناظرة.

-٤

٤-١ عرض النتائج

جدول (٢)

يوضح قيمة T للاختبارات القبلية والبعدية لانجاز ركض ٥٠٠٠م .

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		الدلالة
س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
١٧.١٢	٠.٨١	١٦.44	٠.٨١	8.5	٢.١٣	معنوي

مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (4)

يتبين من الجدول (2) قيمتا (T) للاختبار القبلي والبعدي لانجاز 5000م بان قيمة (T)المحسوبة كانت (8.5) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.13) عند مستوى (0.05)ودرجة حرية (4)هذا يعطي دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (٣)

يوضح قيمة (T) لاختبار مطاولة السرعة لركض ١٠٠٠م

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		الدلالة
س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
٣.٠٢	٠.٥٠	٢.٦٧	٠.٥١	1.31	٢.١٣	غير معنوي

مستوى دلالة(٠.٠٥) ودرجة حرية (4)

يتبين من الجدول (3) أن قيمة (T) المحسوبة(1.31)اقل من قيمة (T) الجدولية (2.13) عند مستوى (0.05)ودرجة حرية (4)هذا يدل على عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مطاولة السرعة.

4-2 - مناقشة النتائج

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تبين من الجدول 2 قيمة T للاختبار القبلي والبعدي لانجاز ركض (5000ã) قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب الدائري بأسلوب التدريب الفتري المنخفض الشدة حيث كان للبرنامج التدريبي تأثيرا" ÇÝ?" إذ كانت قيمة T المحتسبة (8.5) وهي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (2.13) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يؤكد بان التدريب الدائري المنخفض الشدة له تأثير في تطوير الإمكانيات البدنية لراكض المسافات المتوسطة والطويلة وبما يحقق تقدم واضح في الإمكانيات الوظيفية والبدنية للرياضيين .

ومن وجهة نظر الباحثانä أن هذا النوع من التدريب قد عمل على تطوير معظم العضلات العاملة في الرجلين والجذع والذراعين ومن خلال هذا التطور فقط تحسنت خطوات الراكضين عند استخدام التدريب الدائري ،ÐÃ أن المحافظة على طول خطوة وترددها من أهم العوامل التي تحسن النتيجة في ركض المسافات المتوسطة والطويلة فان قوة الدفع الأمامي التي يسلطها العداء بقدمه الخلفية على الأرض هي التي تعطي وتحدد قوة وسرعة الانطلاق للأمام[1] ،ويستنتج الباحثان أن التدريب الدائري بالأسلوب الفردي المنخفض الشدة قد أثر وبشكل فعال في تطوير المطاولة الخاصة حيث أن ركض المسافات المتوسط والطويلة أدائها بتكنيك صحيح يواجه اقتصاد بالقوة الجسمية ورفع فاعلية القوة [2]

أما الجدول (3) í ÐáÇ بين قيمة (T) ?ختبار مطاولة السرعة الخاصة لركض 5000م حيث كانت قيمة (T) المحتسبة (1.31)ëæ ÇíقÇ ëæ من قيمة (T) الجدولية (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يؤكد على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين بعد تنفيذ البرنامج إذ لم يكن له التأثير الكبير بتحسين الاختبار البعدي لمطاولة السرعة ،إذ لم يطور البرنامج بعض الإمكانات الوظيفية اللاهوائية المطلوبة إذا اعتبرنا مسافة (1000ã) ضمن المسافات المتوسطة لأن البرنامج كان يتجه لتحسين الإمكانات الهوائية بنسبة أكبر من اللاهوائية، ويذكر (محمد عبدالحسن) أن التدريب الفتري المنخفض يعتبر العامل المساعد لراكضي المسافات الطويلة في تطوير مطاولة السرعة[3] ، ويؤكد قاسم المندلاوي وآخرون على أن مطاولة السرعة ومطاولة القوة سوف يحددان بصورة جوهرية مستوى تطوير المطاولة المتوسطة الطويلة الأمد في اغلب فروع الأنشطة الرياضية وذلك للتغلب باستمرار على مقاومات الحركات المتكررة العالية الشدة نسبيا [4]

ويؤكد الباحثان أن التدريب الدائري باستخدام الأثقال وبدونها في فعاليات الاركاض في الساحة والميدان يكون ذو فعالية أكثر حيث يبدأ تأثيرها بالانخفاض كلما زادت مسافة السباق.

الاستنتاجات

[1] ريسان خريبط : العاب الساحة والميدان تعليم –تكميل –تدريب ١٩٨٧ ص١٦٨ ..
[2] عبد علي نصيف : قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ١٩٨٨، ص١٩٧ .
[3] محمد عبد الحسن الحسن : التحمل الخاص وتأثير بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض ٤٠٠م رسالة ما جستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
[4] قاسم المندلاوي وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى مطبعة التعليم ص٢٠٠ .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1. هنالك تأثير واضح وفعال للتدريب الدائري بأسلوب الفتري المنخفض الشدة في تحسين انجاز ركض 5000 م .
2. هنالك تأثير واضح للتدريب الدائري بالفتري المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة .
3. أن التدريب الدائري بالأثقال وبدونها يؤثر في تطوير مطاولة القوة ومطاولة السرعة على عضلات وأجزاء الجسم المختلفة .
4. أن التدريب الدائري يحسن من عمل عضلات الرجلين والذراعين وكذلك تأثير على تحسين طول خطوة العداءين خلال الركض .

التوصيات

1. إعطاء أهمية كبيرة في استخدام التدريب الدائري بالفتري منخفض الشدة في تطوير انجاز ركض المسافات الطويلة .
2. استخدام طريقة التدريب الدائري بالفتري المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة .
3. استخدام التدريب الفتري في المناهج المقررة لتدريب المسافات الطويلة .
4. الاعتماد على وزن الجسم من خلال التدريب الدائري لتطوير صفة المطاولة الخاصة .

المصادر

- حيدر فائق الشماع : تأثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة على
- ريسان خريبط : العاب الساحة والميدان تعليم –تكميل –تدريب 1987
- ريسان خريبط : تطبيقات في الفسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1997 .
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة نون للتحضير ، بغداد ، 1993.
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،1991.
- عبد الكريم المرجاني : مدى تأثير التدريب الدائري في إعداد الملاكمين المجتهدين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1987.
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة (ترجمة) مطبعة علاء ، بغداد ، 1979 .
- عبد علي نصيف : قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي 1988.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي – نظرياته – تطبيقاته ، ط5 ، مطبعة السفير الإسكندرية ، 1987.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- قاسم المندلاوي وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى مطبعة التعليم .
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، ط1، القاهرة ، 1984 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط12، مطبعة دار المعارف ، القاهرة، 1992.
[1] محمد عبد الحسن الحسن : التحمل الخاص وتأثير بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض 400ã رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ، 1990.
- موفق مجيد المولى ، علي خليل : فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط 2، الراية للنشر والتوزيع ،عمان

المصادر الأجنبية

1. Bompa. T.O. Theory and Methodology of training . Kendall . Flut Publishing – Lowa 1985 . P.Z39 .242 .
2. Harra , Principles of sports training m Berlin Sport velage . 1990 P.119

ملحق ١

البرنامج التدريبي الدائري بأسلوب الفتري المنخفض الشدة

Çلاسابيع	اليوم	رقم الجرعة التدريبية	الشدة	نسبة الحمل الى الراحة	عدد التكرارات	
1	السبت	1	%60	15 ثانية اداء يعقبها 45 ثا راحة بينية	عدد التكرارات القصوي في 30 ثانيةمقسومة لَÁ ì 2	
	الاثنين	2				
	الاربعاء	3				
2	السبت	4	%65	=	=	
	الاثنين	5				
	الاربعاء	6				
3	السبت	7	%70	15ثا اداء 20 ثا راحة بينية	=	
	الاثنين	8				
	الاربعاء	9				
4	السبت	10	%65	=	=	
	الاثنين	11				
	الاربعاء	12				
5	السبت	13		15 ثا اداء		

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

Çلاسابيع	اليوم	رقم الجرعة التدريبية	الشدة	نسبة الحمل الى الراحة	عدد التكرارات	
	الاثنين	14	%70	تعقبها 20ثا	=	
	الاربعاء	15		راحة بينية		
6	السبت	16	%75	20 ثا اداء	=	
	الاثنين	17		تعقبها 20 ثا		
	الاربعاء	18		راحة بينية		
7	السبت	19	%80	20 ثا اداء 20	=	
	الاثنين	20		ثا راحة		
	الاربعاء	21				
8	السبت	22	%60	15 ثا اداء 45	=	
	الاثنين	23		ثا راحة بينية		
	الاربعاء	24				

الملاحظات:

1- تطبيق دائرة كاملة باÞبر عدد من التكرارات وبنظام عمل 30 تكرار مقسومة على اثنين لتحديدعددالتكراراتæ30 ثا راحة بين المحطات.

2- (3) دقيقة راحة بينية بين الدوائر

3- التمارين :

- رفع ركبة بالتبادل على المسطبة .
- ركض مكوكي لمسافة 10 متر .
- قفز الى الاعلى بكلا الرجلين .
- قفز من 3 حواجز البعد بينها كل واحد والاخر (1) متر.

الاسبوع الاول : تطبق 5 دوائر .

الاسبوع الثاني : نفس التمارين المذكورة مع اضافة تمرين تبادل على المسطبة مع حمل بار حديدي بوزن 20 ãÛß .

الاسبوع الثالث: نفس الاسبوع الاول والثاني مع زيادة دائرة واحدÉ (فيكون عدد الدوائر 6).

الاسبوع الرابع: نفس الاسبوع الثالث.

الاسبوع الخامس : نفس الثالث.

الاسبوع السادس: نفس الثالث مع اضافة دائرة (ليكون عدد الدوائر 7).

الاسبوع السابع : نفس الثالث مع اضافة تمرين (بنج بريس بوزن 15 ãÛß).

الاسبوع الثامن : الاقلال من عدد الدوائر وجعلها خمسة فقط .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ملحق 2

نتائج الاختبارات في البحث

اللاعبون	ã5000		ã1000	
1	16.2	15.4	2.46	2.3
2	16.3	15.5	2.48	2.35
3	17.5	17.1	3.8	2.57
4	17.6	17	3.1	3
5	18	17.2	3.25	3.15
الوسط الحسابي	17.12	16.44	3.02	2.67
الانحراف المعياري	0.81	0.81	0.50	0.51