

تأثير استخدام أسلوبى التدريب الدائري والمحطات في تطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م
حواجز للشباب

ranajobory@gmail.com

مديرية تربية واسط

م.د رنا محمد مطير

ملخص البحث

من خلال متابعة الباحثة للبطولات الرياضية (الساحة والميدان) وجدت أن هنالك ضعف اهتمام في عملية تنفيذ الأساليب التدريبية الخاصة بتحمل الأداء الخاص قياساً لباقي الصفات الخاصة (كتحمل السرعة ، تحمل القوة) وخاصة في الأعوام الأخيرة الأمر الذي سبب تدني الإنجاز في فعالية 400م حواجز مقارنة مع المستوى العراقي السابق وكذلك ضعف القاعدة والادوات التي هي المسبب الرئيسي لضعف المستوى ، وهذا ما دفع الباحثة إلى الخوض في العملية التدريبية لهذه الفعالية. وقد هدف البحث الى التعرف على اثر المنهج بأسلوب التدريب الدائري وأسلوب المحطات لتطوير تحمل الأداء الخاص، كما هدف الى التعرف على أي الاسلوبين افضل في تطوير تحمل الاداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز). وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة البحث و تكون مجتمع البحث من عدائي محافظة بابل فئة الشباب لفعالية 400م حواجز والبالغ عددهم (9) وتم اخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل حيث مثل 3 عدائين اسلوب التدريب الدائري و3 عدائين اسلوب تدريب المحطات والباقي لأغراض التجربة الاستطلاعية وكانت اهم الاستنتاجات التي ظهرت في هذه الدراسة وجود تحسن ملحوظ ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، و ظهرت نتائج ايجابية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات ، كما تحصل الباحث نتائج ايجابية للمجموعتين التي تدربت بكل الاسلوبين.

الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري والمحطات - تحمل الأداء الخاص

The impact of the use of circular training methods and stations in the development of carrying special performance and completion ran 400 m hurdles for young people

ABSTRACT: Through the researcher's follow-up of sports tournaments (track and field), I found that there is a lack of interest in the process of implementing training methods for enduring special performance in comparison to other special characteristics (such as endurance of speed, endurance of strength), especially in recent years, the commanding person who caused the low achievement in the effectiveness of 400 m hurdles compared to the level The former Iraqi, as well as the weakness of base and the tools that are the main cause of the poor level, and this is what motivated the researcher to go into the training process for this activity. The research aimed to identify the effect of the approach in the circular training method and the station method to develop endurance of special performance. It also aimed to identify which of the two methods is better in developing endurance performance related to (accomplishing 400m hurdles). The researcher used the experimental approach because it is consistent with the nature of the research. The research community was from the runners of Babil Governorate, the youth group for the effectiveness of 400 m hurdles, which numbered (9). The most important conclusions that emerged in this study were a noticeable improvement in favor of the post-tests for the group that was trained in the circular training method, and positive results appeared in favor of the post tests for the group that was trained in the station training method, and the researcher also obtained positive results for the two groups that were trained in both methods.

1. التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور في الأرقام القياسية التي شهدته ألعاب القوى في السنوات الأخيرة جاء من خلال استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين وذلك اعتماداً على العلوم المختلفة في المجال الرياضي وتطبيقها بشكل صحيح من خلال التنظيم الصحيح لمختلف الأساليب التدريبية المبنية على الوسائل العلمية الحديثة في التدريب مما أدى إلى تحقيق أعلى المستويات بالإضافة إلى حصولهم على الأوسمة المتقدمة على النطاق العالمي والأولمبي .

وتعد فعالية (400 م) حواجز من أصعب فعاليات ألعاب القوى إذ يتطلب قدرًا هائلاً من السرعة والتحمل والقوة فضلاً إلى متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على مواصلة الكفاح والمقاومة . حيث سميت (قاتلة الرجال) كونها تحتاج إلى عداء يمتلك مواصفات جسمية معينة الأمر الذي جعل العملية التدريبية في هذه الفعالية تركز على تطوير هذه القدرات بشكل فعال ومؤثر بحيث يمكن العداء من قطع هذه المسافة بأقل زمن ممكن من خلال امتلاكه متطلبات العمل الخاص للعبة وتطبيق التكنيك الصحيح بأقل مقدار من الأخطاء الفنية.

كما للتحمل الخاص اثر مميز في حصول العداء على أفضل نتيجة ومن بين هذه الصفات الخاصة هي التحمل الخاص بالأداء والتي تعد مهمة في تطبيق الأداء الخاص لعداء الحواجز حيث أن تناول هذا الموضوع يشكل أهمية علمية بقدر أهمية هذه الصفة في تحقيق الإنجاز لهذه المسابقة، إن استخدام أساليب تدريبية حديثة للارتقاء بمستوى عدائي ألعاب القوى بشكل عام وعدائي المسافات القصيرة بشكل خاص، يعد من أهم المتطلبات الضرورية والتي يجب الانتباه إليها للوصول أعلى المستويات، لذا فقد لجأ الباحث الى استخدام تلك الأساليب في دراسته .

وتبرز اهمية البحث في كون التدريب الدائري والمحطات في هذا المجال من أفضل الاساليب التدريبية في تطوير تحمل الأداء الخاص وإنجاز ركض 400م حواجز للشباب حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الاداء .

1- 2 مشكلة البحث:

تعد الطرائق التدريبية المتعددة ذو تأثير فعال في تطوير مختلف الصفات البدنية وذلك من خلال اكتشاف العديد من الجوانب التدريبية والأساليب التي تسهم في تنفيذ تلك الطرائق ، ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات الرياضية (الساحة والميدان) وجدت أن هنالك ضعف اهتمام في عملية تنفيذ الأساليب التدريبية الخاصة بتحمل الأداء الخاص قياساً لباقي الصفات الخاصة (كتحمل السرعة ، تحمل القوة) وخاصة في الأعوام الأخيرة الأمر الذي سبب تدني الإنجاز في هذه الفعالية 400م حواجز مقارنة في المستوى العراقي السابق وكذلك ضعف القاعدة والادوات التي هي المسبب الرئيسي لضعف المستوى ، وهذا ما دفع الباحثة إلى الخوض في العملية التدريبية لهذه الفعالية من خلال وضع اسلوبين من التدريب (الدائري والمحطات) لغرض تطوير الركض بين الحواجز وبعده خطوات ثلاثم مستويات الرياضيين لتطوير تحمل الأداء الخاص والإنجاز الذي يعاني منه الرياضيين الشباب في محافظة بابل قد تسهم في رفع المستوى والانجاز لهذه اللعبة وهي التأكيد على صفة تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء الخاص لهذه الفعالية.

1- 3 أهداف البحث :

1- التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري لتطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات لتطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

3- التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

1- 4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب المحطات في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

1- 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مجموعة من عدائي محافظة بابل فئة الشباب بفعالية 400 م حواجز.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 20 / 1 / 2019 ولغاية 10 / 5 / 2019 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي بابل الرياضي.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من عدائي محافظة بابل فئة الشباب لفعالية 400م حواجز والبالغ عددهم (9) وتم اخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل حيث مثل 3 عدائين اسلوب التدريب الدائري و3 عدائين اسلوب تدريب المحطات والباقي لأغراض التجربة الاستطلاعية.

2- 3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

2-3-1 ادوات البحث :

1- الملاحظة والتجريب . 2- المقابلات الشخصية.3- التصوير الفيديوي .4-الاختبارات الموضوعية.

2-3-2 أجهزة البحث

-أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت عدد / 2 يابانية المنشأ) . -شريط قياس الطول . -ميزان إلكتروني لقياس الوزن . - حواجز عدد 20 حاجز . - حاسبة بنتيوم - كاميرات تصوير عالية السرعة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1تحديد اهم اختبارات تحمل الاداء الخاص وانجاز 400م حواجز للشباب:

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع لقياس صفة التحمل الخاص في فعالية 400م حواجز للشباب عن طريق الاختبارات الميدانية لقياس تلك الصفات بشكل دقيق ولقد تم ترشيح وتحقيق أهم وأدق الاختبارات التي تقيس الصفة المراد اختبارها ، ولقد تم أعداد الاستبيان وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبيراً و تحديد الأهمية النسبية . علماً ان درجة الأهمية من (صفر - 10) التي تم من خلالها تحديد الأهمية النسبية للاختبارات المستخدمة في البحث واختيارها لصفة التحمل الخاص في فعالية 400م حواجز . وكانت الاختبارات المقبولة هي:

- 1- اختبار ركض 250م حرة
 - 2-اختبار ركض 300م حواجز
 - 3 - اختبار ركض 400م حواجز
- ### 2-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتجربة استطلاعية بتاريخ (20/1/2019) وفي ساعة (الثالثة عصراً) على عينة من ثلاثة عدائين من مجتمع البحث ،وبعد مرور (7) ايام بتاريخ (27/1/2019) اعيدت التجربة وفي ظروف مقارنة للتجربة الاولى وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

1. معرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات .
2. التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث ومناهج البحث .

3. معرفة العراقيل ومعوقات العمل التي قد تواجه فريق العمل المساعد .
4. التعرف على كفاءة وصلاحيات الأجهزة المستخدمة في البحث .
5. معرفة الأخطاء التي قد تصاحب مجريات تنفيذ البحث .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات

لكي يحقق الاختبار الهدف والغرض الذي وضع من اجله بل لكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه ويجب ان تتوفر به شروط ومواصفات اهمها المعاملات العلمية للاختبار (صدق - ثبات - موضوعية) في النتائج وهي من القضايا التي تواجه بناء ادوات القياس بشكل عام. ويرى ملحم (2005) "لا يمكن تلافي الاخطاء في اي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين".

3-6-1 ثبات الاختبارات : يقصد بالثبات " أن يؤدي إلى نفس النتائج في حالة التكرار خصوصا إذا كانت الظروف المحيطة بالمختبر والاختبار في الاختبارين متماثلة ". (الياسري, 2010)

تم إيجاد معامل ثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبارات إذ تم تطبيق اختبارات البحث على (3) عدائين من أبطال القطر في فعالية 400م حواجز بتاريخ (2018/1/20) وتم إعادة الاختبارات المختارة في البحث بعد (7) أيام أي بتاريخ (2018/1/27) إذ تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، وتم الحصول على درجات ثبات عالية في الاختبارات ، وكما موضح في الجدول (1) .

3-6-2 صدق الاختبارات: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (كماش, 2002). استخدمت الباحثة الصدق الذاتي في إيجاد عامل صدق الاختبارات لأنه يعطي قيمة (حقيقية لصدق الاختبارات وهذا من خلال استخدام قانون الثبات تحت الجذر التربيعي الذي من خلاله يعطي صدقا للاختبارات المستخدمة في البحث) .

الجدول (1) يبين درجات معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات عينة البحث

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	اختبار ركض 250م حرة	0.89	0.94
2	اختبار ركض 300م حواجز	0.91	0.95
3	اختبار ركض 400م حواجز	0.93	0.96

2-6-3 الموضوعية: " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" (باهي، 2005). لقد تم إيجاد الموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث من خلال عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي والاختبار والقياس إذ اجمع جميع الخبراء والمتخصصين على إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي واقعية وتعكس الواقع الحقيقي لكل صفة مراد قياسها وأنها مناسبة مع إمكانية أفراد عينة البحث وأنها ذات أهمية بالغة وهي معبرة عن قيمتها الفعالة الحقيقية .

3-7 الاختبارات القبلية: اجرت الباحثة الاختبارات القبلية بتاريخ (2018/1/29) في تمام الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي بابل الرياضي وهي مجموعة الاختبارات المستخدمة في البحث تم إجراؤها على عينة البحث والبالغ عددهم (6) عدائين من الشباب تم إجراء الاختبارات (اختبار 250م لتحمل السرعة واختبار 300م حواجز واختبار 400م حواجز (الإنجاز)) ولقد تم الحصول على البيانات المراد الوصول إليها من خلال إجراء هذه الاختبارات .

2-7-2 تجانس عينة البحث وتكافؤ المجموعتين:

2-7-1-1 تجانس عينة البحث: تم تحقيق التجانس في هذه متغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) كما في الجدول (2).

الجدول (2) يمثل تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
1	الكتلة	كغم	65.25	4.53	63.11	0.89
2	الطول	سم	1.70	0.04	1.70	صفر

3	العمر الزمني	سنة	15.75	1.15	15.5	0.63
4	العمر التدريبي	سنة	3.8	1.82	4	0.23

وقد ظهرت قيم الالتواء أقل من $1 \pm$ لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي .

2-7-2: تكافؤ المجموعتين: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (مجموعة اسلوب الدائري، مجموعة اسلوب المحطات) بعد ان تم اخذ نتائج لأفراد عينة البحث وكما هو معروض بالجدول(3).

الجدول (3) يبين (التكافؤ) بين المجموعتين التجريبتين

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		
ركض 250م	31.935	1.293	31.556	0.895	0.482	عشوائي
ركض 300م حواجز	48.170	2.203	47.04	0.638	0.986	عشوائي
ركض 400م حواجز	66.142	2.232	64.527	1.297	1.251	عشوائي

قيمة t الجدولية (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (4).

يظهر من الجدول اعلاه ان جميع قيم (t) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين نتائج كلا المجموعتين في جميع المتغيرات قيد الدراسة وهذا يدل على تكافؤ هاتين المجموعتين في هذه المتغيرات.

2-8 التدريب بالأسلوبين :

خضعت المجموعتان التجريبتان الى مفردات المنهج التدريبي والذي تم اعداده من قبل الباحثة لتطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م حواجز للشباب والتي حددت مدة التطبيق (12) اسبوعا ابتداءً من (2018/2/4) واستمر لغاية (2018/4/20) وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية

حيث كان يوم السبت، الاثنين، الاربعاء للمجموعة التجريبية الاولى التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري والاحد ، الثلاثاء ، الخميس المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم اسلوب المحطات .

9-2 محتويات المنهج التدريبي ومفرداته.

تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م حواجز للشباب لذا وضعت الباحثة اسلوبين مختلفين أولهما اسلوب التدريب الدائري ثانيهما اسلوب التدريب بالمحطات موزعة على 36 وحدة تدريبية لكل اسلوب بمعدل 3 وحدات اسبوعيا إن عمل المجموعة التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري هو أن يقف كل لاعبين في تأدية تمرين مرقم حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب فترة الراحة ثم يبدأ بالتمرين التالي وهكذا الى انتهاء المجموعة الاولى (السيت الاول) من التمارين ، أما المجموعة الثانية استخدمت اسلوب تدريبي المحطات فيبدأ كل اللاعبين في تأدية تمرين معين ثم أخذ فترة من الراحة محددة ثم البدء بالتمرين الثاني وهكذا . إن اسلوب تدريب المحطات يستخدم الانتقال ويكون العمل من 10-15 ثانية وفترة راحة (45)ثانية . والجدول (4،5) يوضح المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري واسلوب التدريب بالمحطات .

الجدول (4) المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري (36) وحدة تدريبية

الاسابيع	الاشدّة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الأسبوع الأول	متوسط	1	سبت	بأسلوب التدريب الدائري المرحلة الاولى
	تحت القصوى	2	اتنين	
	متوسط	3	اربعاء	
الأسبوع الثاني	تحت القصوي	4	سبت	بأسلوب التدريب الدائري
	متوسط	5	اتنين	
	تحت القصوي	6	اربعاء	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	سبت	بأسلوب التدريب الدائري
	تحت القصوي	8	اتنين	
	متوسط	9	اربعاء	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	سبت	بأسلوب التدريب الدائري
	قصوي	11	اتنين	

		المرحلة الثانية	
	تحت القصوي	12	اربعاء
اسبوع الخامس	متوسط	13	سبت
	تحت القصوي	14	اثنين
	قصوي	15	اربعاء
الاسبوع السادس	متوسط	16	سبت
	تحت القصوي	17	اثنين
	قصوي	18	اربعاء
الاسبوع السابع	متوسط	19	سبت
	تحت القصوي	20	اثنين
	قصوي	21	اربعاء
الاسبوع الثامن	متوسط	22	سبت
	تحت القصوي	23	اثنين
	قصوي	24	اربعاء
الاسبوع التاسع	تحت القصوي	25	سبت
	متوسط	26	اثنين
	قصوي	27	اربعاء
الاسبوع العاشر	تحت القصوي	28	سبت
	قصوي	29	اثنين
	متوسط	30	اربعاء
الاسبوع الحادي عشر	تحت القصوي	31	سبت
	قصوي	32	اثنين
	تحت القصوي	33	اربعاء
الاسبوع الثاني عشر	متوسط	34	سبت
	قصوي	35	اثنين
	تحت القصوي	36	اربعاء

بأسلوب التدريب الدائري
المرحلة الثالثة

واطئ (قليل) 30-50% . تحت المتوسط 50-70% . المتوسط 70-80% . تحت القصوي 80-90% .
القصوي 90-100% .

الجدول (6) المنهج التدريبي المقترح بأسلوب المحطات (36) وحدة تدريبية

الاسابيع	الشدة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الاسبوع الأول	متوسط	1	أحد	بأسلوب المحطات
	تحت القصوي	2	ثلاثاء	

	متوسط	3	خميس	
الاسبوع الثاني	تحت القصوي	4	أحد	
	متوسط	5	ثلاثاء	
	تحت القصوي	6	خميس	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	أحد	
	تحت القصوي	8	ثلاثاء	
	متوسط	9	خميس	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	أحد	
	قصوي	11	ثلاثاء	
	تحت القصوي	12	خميس	
اسبوع الخامس	متوسط	13	أحد	
	تحت القصوي	14	ثلاثاء	
	قصوي	15	خميس	
الاسبوع السادس	متوسط	16	أحد	باسلوب المحطات
	تحت القصوي	17	ثلاثاء	
	قصوي	18	خميس	
الاسبوع السابع	متوسط	19	أحد	
	تحت القصوي	20	ثلاثاء	
	قصوي	21	خميس	
الأسبوع الثامن	متوسط	22	أحد	
	تحت القصوي	23	ثلاثاء	

	قصوي	24	خميس	
الأسبوع التاسع	تحت القصوي	25	أحد	باسلوب المحطات
	متوسط	26	ثلاثاء	
	قصوي	27	خميس	
الأسبوع العاشر	تحت القصوي	28	أحد	
	قصوي	29	ثلاثاء	
	متوسط	30	خميس	
الأسبوع الحادي عشر	تحت القصوي	31	أحد	
	قصوي	32	ثلاثاء	
	تحت القصوي	33	خميس	
الأسبوع الثاني عشر	متوسط	34	أحد	
	قصوي	35	ثلاثاء	
	تحت القصوي	36	خميس	

واطئ (قليل) 30-50%. تحت المتوسط 50-70%. المتوسط 70-80%. تحت القصوي 80-90%
القصوي 90-100% .

لذا فقد بلغ مجموع الوقت الكلي لمنهج التدريب للمجموعتين للفترة التي نفذ فيها (6480) دقيقة لكل مجموعة (3240) دقيقة وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة.

وتم تقسيم الوحدة التدريبية الى الاقسام التالية :

1-القسم التحضيري : بلغ زمنه (1080) للمجموعتين لكل مجموعة (540) دقيقة لكل وحدة تدريبية (15) دقيقة . وكان الهدف منه هو احماء عام واحماء خاص وتهيئة عضلات الجسم لجزء الرئيسي وهدف الوحدة التدريبية .

2-القسم الرئيسي : بلغ زمنه (5040) دقيقة للمجموعتين لكل مجموعة (2520) دقيقة لكل وحدة تدريبية ويهدف الى رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري عن طريق التمرينات والوسائل المساعدة.

3-القسم الختامي : وبلغ زمنه الكلي للمجموعة الواحدة (180) دقيقة بمعدل (5) دقيقة لكل وحدة ويهدف الى عودة اللاعبين الى الحالة الطبيعية بعد اجراء التدريبات من خلال تمرينات الهرولة والاسترخاء .

2-10. الاختبارات البعدية :تم اجراء الاختبارات البعدية للعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (36) وحدة تدريبية لكل مجموعة وتم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2018/4/21)، بنفس اسلوب الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان .

2-11 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها: (التكرتي والعبيدي, 1999) - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المرتبطة - اختبار (t) للعينات المستقلة - معامل الارتباط البسيط .- اختبار كا² - معامل الالتواء - المنوال.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:

الجدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين

نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث

المتغير	المجموعة	ف	ع ف	قيمة t دلالة المحسوبة الفرق
ركض 400 م حواجز	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	1.242	0.319	3.128 معنوي
	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	1.563	0.247	6.303 معنوي

معنوي	5.068	0.313	1.295	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	ركض 250م حرة
معنوي	8.404	0.477	1.670	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	
معنوي	3.593	0.494	1.140	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	ركض 300 م حواجز
معنوي	3.675	0.371	1.357	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	

*القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) بلغت (2.92)

من خلال الجدول (5) الذي يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث التجريبية الاولى (اسلوب التدريب الدائري)، التجريبية الثانية (اسلوب تدريب المحطات) ومن خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة لكل الاختبارات نجدها اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) بلغت (2.92) عليه هنالك تطورا ملحوظا لكلا المجموعتين (التدريبي والمحطات).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية

المتغيرات	التجريبية (التدريب الدائري)		التجريبية (تدريب المحطات)		قيمة t	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
ركض 400 م حواجز	62.27	2.406	58.965	0.867	4.568	معنوي
ركض 250م حرة	29.23	0.942	25.423	0.715	3.058	معنوي
ركض 300 م حواجز	46.513	2.094	40.613	0.898	3.622	معنوي

من خلال الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية ومن خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة لاختبارات (ركض 400 م حواجز ، ركض 250م حرة ، ركض 300 م حواجز) نجدها اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) بلغت (2.13) عليه هنالك افضلية للمجموعة التجريبية الثانية باسلوب المحطات.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول السابق ظهرت هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت بأسلوب المحطات ، وتعزو الباحثة ان المنهج الذي استخدم في تدريب مجموعة المحطات له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الاتقال الموجهة على العضلات العاملة للرجلين والجذع أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة "لأن التدريب الموجه بالأتقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها " (محمد, 2002). إذ يتم فيه "عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب" (شريد, 1999).

وجاء ذلك نتيجة استخدام اسلوب تدريب المحطات الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب البدني . كما اشار بعض الباحثين منهم (محمد عثمان 2010) الى ((ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاتقال او باستخدام ثقل وزن الجسم)) (عثمان, 2010).

كذلك زيادة تحسين التوافق الحركي لأداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات وهذا ما تؤكدده (ضمياء علي) على أن ((السرعة تعتمد كليا على القوة واذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن)) (عبدالله, ضمياء, 2000). كذلك فعالية المنهاج التدريبي الشامل في جوانبه الاعدادية الرئيسية وخاصة تحمل السرعتين الخاصة والقصوى اذ ان ((التحمل الخاص يعمل على تحقيق انجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة والركض السريع والسباحة والدراجات)) (حماد, 2000) . اذ يمكن تحسين السرعة من خلال التدريب الخاص للفعالية ، اذ تنبثق من هنا اهمية التدريب في تحقيق الانجاز ورفع المستوى الخاص للرياضي ، اذ ان جميع الظروف لتنمية السرعة تعتمد على طابع واحد الا وهو تكرار مراحل العمل وخاصة القصيرة وان بعض التدريبات التي تستخدم في

تنمية السرعة الخاصة في ركض الموانع تتطلب تخطي الحواجز والركض القصوي فيما بين الحواجز (الحجامي, 1999).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري .

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات .

3- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات .

4-2 التوصيات :

1- تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، المحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .

2- عند استخدام اسلوب (الدائري ، المحطات) في التدريب يفضل استخدام التدريب الفئري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة . كذلك نوصي بأجراء دراسات اخرى لنفس الاسلوبين باختلاف الفعالية.

المصادر:

- سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.

- سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن 19 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل : 2002 .
- ضمياء علي عبد الله . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تدبير الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد : 2000 .
- _ فاضل سلطان شريدة. وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض ، دار الهلال للاؤفست، 1999.
- محمد عبد الحسن الحجامي ؛ التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الانجاز في ركض (400 م) : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، التربية الرياضية ، 1999)
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار ال ضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى : (الكويت ، دار القلم ، ، 2010 .
- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2005.
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) . ط2 : (القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000 م) .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .