

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات المرتبطة

أولا : الاطار النظري

ثانيا : الدراسات المرتبطة

أولا : الاطار النظرى :

التدريب :

التدريب الرياضى عبارة عن عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة ، وتهدف للوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى المختار ، والتي تسهم بنصيب وافر فى اعداد الفرد الرياضى للعمل والانتاج والدفاع عن الوطن . (٤ : ٩)

ان أهم أهداف التدريب الرياضى هى محاولة الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى الممارس وذلك من خلال التطوير البدنى الشامل والاتقان التام للمهارات الحركية ، والقدرات الخطئية وتربية الخصائص والسمات الخلقية والارادية الضرورية . وعلى ذلك يسعى التدريب الرياضى الى تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد واستخدامها على الوجه الصحيح لمحاولة الوصول الى المستويات العالية . (٤ : ٩)

التدريب الرياضى يتميز بالامتداد دون انقطاع لسنوات عديدة وهذا يعنى أنه لا يتسم بالموسمية أى لا يحتل جزءا معينا من الوقت ثم ينقضى ويذول .

التدريب الرياضى عبارة عن عملية تتسم بالصيغة الفردية فمحتويات التدريب الرياضى تختلف وتتباين بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وتشتمل على الخصائص المميزة لكل منها ، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب العداء فى المسافات القصيرة عن تدريب الملاكم والسباح ولاعب كرة القدم أو السلة واليد كل ذلك ينعكس صداه بالنسبة لتوزيع وبناء جهد وحمل التدريب ، وكذلك فى طريقة اختيار مختلف

الطرق والوسائل وفى التأثير المباشر على مختلف الخصائص والسمات البدنية
والنفسية . (٩ : ١٦)

التدريب الدائرى :

يعتبر التدريب الدائرى Circuit Training احدى طرق التدريب الرياضى التى تهدف الى تطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات فى وقت واحد ، وتتميز تلك الطريقة بأن الفرد يقوم بأداء مجموعة معينة من التمرينات المتعددة سواء بأدوات أو بدون أدوات طبقا لخطوة مقننه (جرعة) معروفة سلفا (عدد مرات تكرار كل تمرين ، قوة المثير ، طول الفترة بين كل تمرين وآخر والتى يتخللها فترات للراحة) . (٢٥ : ٢٨)

ويرجع الفضل الى " مورجان وأدمسون (١٩٧٣) Morgan and Adamson " من جامعة ليدز بانجلترا فى وضع أسس تلك الطريقة عام ١٩٥٧ ، وللم تعرف تلك الطريقة فى بدايتها كاحدى وسائل التدريب الرياضى بل كانت عبارة عن طريقة خاصة تهدف لرفع المستوى الرياضى العام .

أهم ما تتميز به طريقة التدريب الدائرى ، بساطة التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التى تهدف للتغلب على مقاومات متوسطة القوة والتى يمكن تكرارها لعدة مرات ، كما أنها تهدف فى البناء العام للتدريب بصفة سائدة الى تطوير وتنمية قوة العضلات والتحمل فى وقت واحد . (٢٥ : ٢٨)

مفهوم وفلسفة التدريب الدائرى :

لا يعتبر التدريب الدائرى بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الاخرى (المستمر ، التكرارى ، الفستري)

ولكنه عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس أى طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطوير وتكامل الصفات البدنية والاساسية وأشكالها المركبة ، بحيث تنظم طريقة الحمل تبعاً لكل خاصية عن طريق استخدام تمرينات سهلة وغير معقدة وتطبق لفترات زمنية طويلة . (٢٥ : ٣٠)

ويجب عند اختيار وترتيب تمرينات الدائرة أن يكون لها تأثيراً ايجابياً على القوة العامة والتحمل العضلى والتحمل الخاص (الجلـد الدورى التنفسى) والقدرة . (٢٥ : ٣٢)

أهداف التدريب الدائرى :

غالبا ما يكون هدف التدريب الدائرى هو تنمية الصفات البدنية الاساسية البسيطة كالقوة ، السرعة ، التحمل ، والقدرات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة .

ويمكن توضيح الصفات البدنية الاساسية من خلال رأى " مارثين Martin " . (١٩٧٣)

(١) القوة العضلية بأنواعها : Strength

- أ- القوة العظمى (القصى) .
- ب- القوة المميزة بالسرعة (القدرة) .
- ج- تحمل القوة .

(٢) التحمل العضلى : Muscular Endurance

- أ- تحمل عام
- ب- تحمل خاص .

(٣) السرعة بأنواعها : Speed

- أ- سرعة الاستجابة .
- ب - سرعة الحركة .
- ج - سرعة الانتقال .

(٤) المرونة : Flexibility

- أ- مرونة ايجابية .
- ب - مرونة سلبية .

ويشير " مارتن (١٩٧٣) Martin " الى أن واقع الاداء الحركى لا توجد فيه هذه الصفات الحركية الاربعة بصورة مستقلة تماما ، اذ أنها متداخلة فى غالبية الاحوال ، كما أن مجال التدريب له نفس الظاهرة ، حيث يصعب التدريب على صفة حركية واحدة ، كالقوة مثلا مرتبطة بالسرعة فى كثير من المهارات مثل الرمي والوثب ، وهذا الارتباط يعنى أنهما مرتبطان فى صفة واحدة وهى " القوة المميزة بالسرعة " ، وكذلك التحمل يرتبط بالسرعة فى كثير من الأنشطة مثل مسابقة ٨٠٠ متر جرى والالعاب الجماعية وكلاهما يكون صفة " تحمل السرعة " .

وفى اطار التدريب العام والتدريب الدائرى بصفة خاصة فان كل مكون من هذه المكونات البسيطة أو المركبة له متطلباته الخاصة التى تميزه عن غيره من المكونات ، وذلك من حيث تقنين الحمل وتنظيمه بواسطة تمارين مختارة تأخذ شكل التدريب الدائرى لفترات طويلة .

وتقنين الحمل داخل التدريب الدائرى يصمم تبعا لاسلوب التقدم بالحمل عن طريق الحمل العالى الذى يعتمد على الفروق الفردية

فى تقنيته ، والتي يجب اخضاعها لما يعرف باختبار الحد الاقصى
 " Maximum Test " الذى يعتبر أداة المدرب فى تقنين
 عملية زيادة الحمل والوصول به الى أعلى قدر ممكن فى ضوء امكانات
 اللاعب وقدراته ، وذلك دون حدوث ما يعرف بالحمل الزائد . (٦ : ٢٤ - ٣٠)

أهمية التدريب الدائرى ومميزاته :

اتفق كل من المراجع (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٩) ، (١٠) ،
 (٢٥) على أهمية التدريب الدائرى ومميزاته فهو :

- (١) طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .
- (٢) زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبدول .
- (٣) الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم وحالته اذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه وقدراته .
- (٤) يمكن تشكيل التمرينات باستخدام أى طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية .
- (٥) يتم التقييم الذاتى للاعب عن طريق التسجيل فى بطاقات المستوى ، الامر الذى يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقط ضعفه .
- (٦) يمكن التدرج بالحمل بصورة صحيحة .
- (٧) يمكن استخدام تمرينات متنوعة طبقا للمكانات المتاحة بحيث تكون فى أماكن متفرقة مما يخلق عامل التشويق والتجديد والاثارة .
- (٨) يساعد على الاقتصاد فى الوقت .
- (٩) يسهم بدرجة فعالة فى اكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية

مثل النظام والامانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فاعلية العمل .

(١٠) يمكن أن تصمم دائرة خصيصا من أجل احتياجات اللياقة البدنية التي تتركز على لعبة معينة أو نشاط خاص ، ولكن هذا يحتاج الى مهارة معينة ومعلومات كافية ، حيث يجب تحديد مسبقا ماهية الاحتياجات لهذه اللعبة من ناحية اللياقة ، مع عدم المغالاة في جعلها تخصصية تماما فتصبح دائرة ذات جانب واحد وتفقد طابعها الاساسي . (٢٥ : ٥٤ ، ٥٥)

طرق التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي :

عند تطبيق التدريب الدائري كشكل تنظيمي ، نجد أنه يستخدم في تطبيقه احدى طرق التدريب التالية :

- أولا : طريقة الاداء المستمر (الحمل المستمر) .
- ثانيا : طريقة الاداء الفترى (الحمل الفترى)
- أ- الاداء الفترى المنخفض الشدة .
- ب- الاداء الفترى المرتفع الشدة .

ثالثا : طريقة الاداء التكرارى

وفيما يلي التركيز بالشرح على طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة وهو موضوع البحث .

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة (المستخدم فى الدراسة) :

عند أداء التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة

يتخلل التمرين فترات راحة غير كاملة عند الانتقال من محطة الى أخرى لدورة تدريبية واحدة حتى ثلاث دورات على أن يكون بين كل دورتين متتاليتين فترة راحة ما بين ٣ - ٥ دقائق . ويمكن استخدام أحد الاشكال التالية في تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

الشكل الاول : يستغرق التمرين في كل محطة ١٥ ثانية يتبعها ٥ ثانية فترة راحة بينية .

الشكل الثانى : يستغرق التمرين في كل محطة ١٥ ثانية يتبعها ٣ ثانية فترة راحة بينية .

الشكل الثالث : يستغرق التمرين في كل محطة ٣ ثانية يتبعها ٣ ثانية فترة راحة بينية .

ويمكن اختيار أحد الاشكال السابقة لاستخدامها في التدريب طبقا للهدف الرئيسى المطلوب السعى لتحقيقه ، وهذا ما قامت الباحثة بتنفيذه في التجربة .

تحديد جرعة التدريب :

تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين في جميع الاشكال السابقة على النحو التالى :

بعد الانتهاء من تعلم التمرينات التى تؤدى داخل الدائـرة والتركيز على الاداء الصحيح لها يجرى اختبار لقياس أقصى عدد ممكن من مرات التكرار فى كل تمرين من تمرينات الدائرة ومعرفة مدى امكانية كل لاعب من عدد مرات تكرارها فى الـ ٣ ثانية يتبعها ٣ ثانية كفترة راحة بينية ، ثم تحدد الجرعة المناسبة لكل لاعب بطريقة فردية .

General and Special Physical Fitness: اللياقة البدنية العامة والخاصة

تعنى اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة ، وبما يضمن قيام الفرد بـ دوره فى المجتمع على أفضل صورة ، ويعنى مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد الى تطوير مكوناتها الاساسية فى ضوء الاتجاهات الاتية :

الشمول :

يعنى تنمية جميع المكونات الاساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة الخ .

الاتزان :

يعنى أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الاخر .

الحجم المناسب :

تكون عملية التطوير فى المكونات الاساسية بما يتناسب وامكانات الفرد البدنية فى ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثه أو مكتسبة . (٧ : ٤٣)

واللياقة البدنية العامة هى الاساس الذى يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ومكونات تلك اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة العامة وانما الاختلاف فى ترتيبها وعددها حسب احتياج كل نشاط رياضى ، فاللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى فى ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الرياضى الممارس

كما أنها تجيز امكانية تأجيل بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد .

والتربية الرياضية زاخرة بالعديد من الانشطة ، وكل نشاط يتطلب نوعا معيناً من اللياقة البدنية ، فمثلاً لاعب المارثون يحتاج الى لياقة بدنية خاصة تختلف عن اللياقة البدنية الخاصة الذى يحتاجها لاعب كرة القدم ، وكذلك لاعب الجمباز . . . الخ ، ولا يقتصر الامر على تفضيل مكون على الاخر وانما يختلف المكون الواحد من نشاط الى آخر حتى لو اتفق النشاطان فى أهمية هذا المكون .

وهناك بعض الاعتبارات الهامة يجب مراعاتها عند تنمية اللياقة البدنية الخاصة وهى :

- (١) أن تتضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركى المستخدم فى النشاط المعين .
- (٢) أن تستخدم التدريبات نفس الاجهزة العضوية المستخدمة فى نوع النشاط ، فمثلاً فى تدريب القوة لا بد من استخدام نفس المجموعات العضلية المستخدمة فى النشاط .
- (٣) يفضل استخدام أدوات مشابهة للادوات المستعملة فى النشاط المعين مثل الكور الطبية .
- (٤) أن يتم التدريب لتطوير اللياقة الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط المعين .

ثانيا : الدراسات المرتبطة :

(١) أجرى " سيد عبدالجواد " (١٩٧٤) (٢٢) دراسة عنوانها :
 " أثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية فى درس
 التربية الرياضية "

تهدف هذه الدراسة الى العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية
 لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

اشتملت عينة البحث على (٨٥) تلميذ قسموا الى مجموعتين الاولى
 تجريبية قوامها (٤٢) تلميذا ، والثانية ضابطة قوامها (٤٣) تلميذا ،
 وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث طبق نظام التدريب
 الدائري بطريقة الحمل الفترى المنخفض الشدة على المجموعة التجريبية فى
 الجزء الخاص بالتمارين بالدرس كبديل للنظام التقليدى الذى طبق على
 المجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج هى :

(١) وجود تحسن كبير فى نتائج جميع الاختبارات الموضوعة لقياس عناصر
 اللياقة البدنية المختارة بعد اجراء التجربة .

(٢) توصل للمجموعة الضابطة أنه بالرغم من وجود تحسن فى نتائج
 جميع الاختبارات الا أن الفروق بين جميع المتوسطات لم تشر الى
 وجود دلالات احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى .

(٣) وبمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى
 وجد تفوقا لصالح المجموعة التجريبية .

(٢) أجرت " اكرام الشماع " (١٩٧٦) (١٩) دراسة عنوانها :

" أثر تطبيق نظام التدريب الدائري بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل "

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أثر تطبيق التدريب الدائري بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل .

اشتملت عينة البحث على (٧٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقسموا عشوائيا الى مجموعتين (٣٥) طالبة مجموعة تجريبية ، (٣٥) طالبة مجموعة ضابطة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث طبق التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترى المنخفض الشدة على المجموعة التجريبية كبديل للنظام التقليدى الذى طبق على المجموعة الضابطة . وكانت أهم النتائج هي :

(١) ظهور فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى كل من قوة دفع العضلات الرجلين وزمن ٥ متر عدو وعند مستوى ٠.١ ر والقدرة عند مستوى ٠.٥ ر وذلك لصالح القياس البعدى مما يدل على أن هذا التحسن نتيجة التدريب الدائري الذى أجرته الباحثة .

(٢) عدم تكافؤ مجموعتى البحث فى كل من السرعة والقدرة قبل اجراء التجربة .

(٣) أجرى " حمدى أحمد على " (١٩٧٦) (٢٠) دراسقةنوانها :

" أثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائري على مستوى

الاداء فى مادة الجمباز "

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب الدائرى على مستوى اللياقة البدنية للطلاب .

اشتملت عينة هذه الدراسة على (٢١٥) طالبا قسموا عشوائيا الى مجموعتين (١٠٩) طالبا كمجموعة تجريبية ، (١٠٦) طالبا كمجموعة ضابطة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق نظام التدريب الدائرى بطريقة الحمل المستمر .

أشارت النتائج الى :

(*) وجود فروق معنوية فى القياسات البعدية فى معظم عناصر اللياقة البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وكانت الدلالة كبيرة فى عنصر قوة الذراعين والظهر وكذا عنصر المرونة .

(٤) أجرت " منيرة مرقص ميخائيل " (١٩٧٩) (٢٥) دراسة عنونها

" زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام التدريب الدائرى وأثر ذلك على اللياقة البدنية :

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير نظام التدريب الدائرى (التدريب المفتوح) على تنمية الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية باستخدامه فى جزء التمرينات الاساسية فى درس التربية البدنية كبدائل للنظام التقليدى المتبع .

اشتملت عينة البحث على (٩٦) طالبة مجموعة تجريبية ، (٩٦) طالبة مجموعة ضابطة وذلك للصف الاول الاعدادى ، (٩٦) طالبة مجموعة تجريبية و (٩٦) طالبة مجموعة ضابطة وذلك للصف الثانى الاعدادى فى ثلاث مدارس بشمال القاهرة . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى .

أشارت نتائج البحث الى :

- (١) تحديد درجة التفوق فى كل صفة من الصفات البدنية بمقارنة نتائج تطبيق التدريب الدائرى مع نتائج الدرس التقليدى وذلك للصف الاول والصف الثانى الاعدادى ، وكان التفوق للصف الاول فى صفة القوة ١٥ مرة والتحمل ٤ مرات وكل من القدرة والرشاقة والسرعة ٣ مرات والمرونة مرتان قدر نتيجة الدرس التقليدى ، وبالنسبة للتفوق فى الصف الثانى فى القوة ٨ مرات ، والسرعة والمرونة والقدرة والتحمل ٣ مرات ، والرشاقة مرتين قدر الدرس التقليدى .
- (٢) المجموعة الضابطة أعطت دلالة بالنسبة لجميع الصفات البدنية ولكن بدرجة أقل كثيرا من المجموعة التجريبية .
- (٣) وجود دلالة احصائية لنتيجة قياس الاثر الفسيولوجى للتدريب الدائرى على الجسم وذلك فى فرق اتساع الصدر وفى تعداد النبض بعد الحمل بدقيقة وبعد الحمل بدقيقتين وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

التعليق على الدراسات :

من العرض السابق للدراسات المرتبطة لاحظت الباحثة ما يلي :

* اختلفت طبيعة وبيئة العينات التى طبق عليها التدريب الدائرى فى الدراسات السابقة الا أن أغلبها أجمعت على أن الاختيار يتم بالطريقة العشوائية .

* وجود اختلاف فى طريقة التدريب المستخدمة عند تطبيق التدريب الدائرى .

* ظهر فى دراسة " حمدى أحمد " (٢٠) استخدامه لطريقة القياس البعدى فقد ، وترى الباحثة أن استخدام القياس القبلى والقياس البعدى يخرج بنتيجة أكثر دقة بقدر الامكان .

* ظهر فى دراسة " اكرام الشماع " (١٩) عدم تكافؤ مجموعتى البحث فى كل من صفتى السرعة والقدرة قبل اجراء التجربة فتفوقت المجموعة التجريبية فى صفة السرعة بينما كان ذلك التفوق فى القوة لصالح المجموعة الضابطة .

* وترى الباحثة أن هذا قد يكون له تأثير على النتائج البعدية ، لذا عملت الباحثة على تحقيق التكافؤ بين مجموعتى البحث فى دراستها .

* اتفقت جميع نتائج هذه الدراسات المرتبطة على أن التدريب الدائرى أدى الى تحسن معنوى فى مستويات الصفات البدنية ، التى تم قياسها فى كل دراسة واتضح ذلك عند مقارنة نتائج المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق التدريب الدائرى والمجموعة الضابطة

نتيجة تطبيق النظام التقليدى وقد ظهر هذا التحسن بدرجات متفاوتة للصفات البدنية المختلفة .

* قد تشير هذه النتائج الى أهمية استخدام نظام التدريب الدائرى فى تنمية وتطوير الصفات البدنية ، وهذا ما شجع الباحثة الى تجريب مثل هذه الدراسات فى مجال كرة اليد وهو المجال الذى تعمل به .

بهذا الحصر السابق ساهمت الدراسات والبحوث المرتبطة الى حد كبير فى توجيه الباحثة الى اجراء الدراسة وتحديد المنهج المستخدم والاسلوب الاحصائى المناسب والمراجع العلمية الخاصة بمجال هذه الدراسة .