

أثر التدريب الدائري باستخدام أسلوبين من أساليب الطريقة الفترية (المرتفع الشدة والمنخفض الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة

م.م يسار صباح علي

الباب الأول

١. التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد القطر العراقي واحداً من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التدريب الرياضي حيث أن التطور الفعاليات واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق افضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضة في القطر. ولعبة كرة السلة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات وان تدريب الأشبال في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال أعداد المناهج التدريبية واتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهم.

وقد بدأت الإنجازات الرياضية ترتفع شيئاً فشيئاً وأصبحت المنافسات عالية بين ممارس الألعاب الرياضية المختلفة واصبح فارق النقاط والأرقام القياسية قليل جداً بين الفرق الرياضية المتبارية ويرجع ظهور كل ذلك إلى تطور الأساليب التدريبية والتي قطعت أشواطاً كبيرة في التطور والإبداع في الجانبين البدني والمهاري ومن ابرز هذه الأساليب هو أسلوب التدريب الدائري الفترية . الذي يلعب دوراً بارزاً في تقدم هذه الأساليب هو أسلوب التدريب الدائري . الذي يلعب دوراً بارزاً في تقدم هذه الألعاب لأنه أسلوب متوازن في توزيع مكونات الحمل التدريبي وكذلك يحتوي على جميع طرائق التدريب الرياضي (المستمر ، الفترية، التكرارية) التي ساعدت في تقدم هذه أو تلك اللعبة.

وتعتبر مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بكرة السلة حيث كل المهارات الأساسية تكون عديمة الفائدة إذا لم يجيد أعضاء الفريق التصويب ، وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون أهمية التصويب لذا فهم يقضون وقتاً كبيراً في التدريب على التصويب يفوق مرات عديدة أوقات التدريب الدائري الفترية كونه يعتمد على الأساليب العلمية والذي يمكن استخدامه لتطوير كافة النواحي المهارية والبدنية والنفسية والتربوية.

وتبرز أهمية البحث في معرفة مدى فاعلية المنهاج التعليمي المقترح بطريقة التدريب الدائري الفترية (المنخفض الشدة) أم (المرتفع الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة على لاعبي فريق نادي ديالى لفئة الأشبال.

٢-١ مشكلة البحث :

لقد شهدت لعبة كرة السلة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وارتفاع عدد النقاط في المباراة الواحدة ، مما أدى إلى تغير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والقوة والمطولة والتصويبات الكثيرة من جميع مناطق الملعب وارتفاع عدد النقاط وكان ذلك نتيجة اتباع المدربين الأسس العلمية في برمجة التدريب ووضع البرامج التدريبية الحديثة والكفيلة للارتقاء بفرقها إلى المستوى العالي. " وللتصويب دور كبير في كرة السلة لان عدد الأهداف هو معيار الفريق الفائز (١)"

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا للمنتخب الوطني للأشبال لاحظ عدم اهتمام اغلب المدربين باستخدام الأساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير أنواع التصويب كافة مما أثر سلبا على مستوياتهم في اللعب لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب التدريب الدائري الفتري (المنخفض الشدة) و (المرتفع الشدة) لمعرفة أيهما افضل في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري الفتري (المنخفض الشدة) على تطوير أنواع التصويب بكرة السلة.
٢. التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري الفتري (المرتفع الشدة) على تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
٣. التعرف على أي الأسلوبين (المنخفض الشدة ، المرتفع الشدة) افضل في تطوير التصويب بكرة السلة.

٤-١ فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري الفتري (المنخفض الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة بين الاختبارات القبالية والبعديّة.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري الفتري (المرتفع الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة بين الاختبارات القبالية والبعديّة.

١ . ستيفا نوفيك من بحثه الذي القي في بلقراد سنة ١٩٦١ وعنوان البحث العمل مع لاعبي كرة السلة الأحداث.

٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري الفترتي (المنخفض الشدة ، المرتفع الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : (٢٤ لاعبا) يمثلون المركز التدريبي في ديالى بكرة السلة للأشباليه لأعمار (١٢-١٤) سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٣/١٢/١١ ولغاية ٢٠٠٤/٣/١٢

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة السلة في إعدادية صناعة بعقوبة / مديرية النشاط المدرسي.

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب الدائري

أن التدريب الدائري هو أحد الأساليب التنظيمية باستخدام أحد تشكيلاته ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) إلى العالمين (ادامسون ومورجان) بجامعة ليدز بإنكلترا في أوائل الخمسينات^(٢) ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون والمدرسون ، وقد أدخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيم أماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية حيث تشير الدراسات والمراجع المتخصصة إلى ان هذا الأسلوب من أساليب التدريب قد انتقل من إنكلترا الى أوربا وأمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الألماني الشرقي (مانفردشولش) أستاذ ألعاب القوى بمعهد لينبرج الألماني الشرقي من تطوير وتنظيم استخدام هذا الأسلوب من أساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الآن.^(٣)

٢ . محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٢٩ .

٣ . محمد عثمان . موسوعة الألعاب القوى ، التكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٢ .

٢-١-٢ ما هية التدريب الدائري

يعرف (شاركي يراين) التدريب الدائري بأنه " وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية. " (٤)

كما يعرفه (هاره) بكونه " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (٥)، كما يعرفه (جوزية انيول بالبتروز ١٩٩٢) التدريب الدائري بأنه "مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها ٢٠ مرة وتتضمن الوحدة من (٥ - ١٠) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاثة مرات." (٦)

كما يعرفه (جوزيه مانيول بالبيستروز ١٩٩٢) التدريب الدائري بأنه " مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها ٢٠ مرة وتتضمن الوحدة من (٥-١٠) تمرينات ويمكن ان تتكرر مرتين او ثلاثة مرات." (٧)

٢-١-٣ التدريب الفتري

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدما ملموسا ومضطردا في أسس ونظريات التدريب وذلك بارتباط التدريب بالعلوم كافة منها وظائف الأعضاء، التغذية ، الكيمياء الحيوية ، علم الحركة والعلوم البشرية ذات الاختصاص وبذلك تأثرت مستويات اللاعبين إيجابيا بنتائج متقدمة والتي ظهرت على الصعيدين الدولي والأولمبي في السنوات الأخيرة.

والتدريب الفتري هو إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة من الزمن والتي كان لها دور إيجابي ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والذي يمثل التدريب الفتري وذلك عاملا هاما وأساسيا في تقدم المستوى بشكل عام. (٨)

4. Shakey. Brian :couching cuido to sport physiologr, Human kneties publishers . Il vc. 1993, p.63.

٥ . كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز للنشر ، ١٩٩٩، ص٢٣ .

٦ . جوزية مانيول باليسيتورز . أسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) ، القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٢، ص١٨ .

٧ . جوزية مانيول باليسيتورز . المصدر السابق، ص ١٨ .

٨ . كمال درويش ، محمد صبحي حسانين. التدريب لدائري ط١ : القاهرة: ١٩٩٩ ، ص١٣٧ .

فالتدريب الفتري يمكن تعريفه بأنه " طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة"^(٩)

٢-١-٤ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

أحد الأساليب الممكنة لاستخدام التدريب الدائري خلال طرق التدريب المختلفة ، وهذا الأسلوب يعتمد على إعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين تمرينات (محطات) الدائرة من ٤٥ ثانية إلى ٣٠ ثانية وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة إلى ثلاث دورات) تبلغ من ٣ إلى ٥ دقائق .

٢-١-٥ نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة:

أولاً: النموذج الأول : (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة) ، في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (١٥ ثانية) ، على ان تكون الراحة البيئية بين هذه التمرينات (٤٥ ثانية) فقط.

ثانياً: النموذج الثاني : (١٥ ثانية عمل ، ٣٠ ثانية راحة) . وهذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (١٥ ثانية) ، على ان تكون الراحة البيئية بين هذه التمرينات (٣٠ ثانية) فقط.

ثالثاً: النموذج الثالث : (٣٠ ثانية عمل ، ٣٠ ثانية راحة) وهذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (٣٠ ثانية) على ان تكون الراحة البيئية بين هذه التمرينات (٣٠ ثانية) فقط. كما أن زيادة الحمل تكون من خلال اختبار قياس الحد الأقصى أو

الحد الأقصى لل تكرارات x ٣^(١)

٢

٩. بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص ٢٨٧.

٢-١-٦ التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة: (١٠)

يتميز التدريب الدائري الذي يعتمد على نظام التدريب الفتري بانتظام عملية تبادل الحمل والراحة ، كما هو الحال في استخدام طريقة التدريب الفتري حيث يمكن التحكم في حمل التدريب هنا من خلال التعامل مع تغيرات فعل الشدة والحجم والراحة....الخ. ويستخدم في التدريب الدائري ايضاً أما التدريب الفتري المركز او التدريب الفتري المرتفع الشدة .

فيتم عادة من خلال استخدام مثير قوي يصل إلى حدود (٨٠ - ٩٠% م) الحد الأقصى الشخصي وبحيث تكون مدة دوام المثير قصيرة وتتلخص الفعالية أو التأثير الفسيولوجي لاستخدام هذه الطريقة في تحسين القدرة على استهلاك الأوكسجين يؤدي الحمل المستخدم إلى زيادة فاعلية عمل المجموعات العضلية الواقعة تحت تأثير وزيادة قوتها.

ويهدف مبدأ التدريب الفتري عادة إلى عدم وصول الفرد المتدرب إلى حالة الراحة الكاملة خلال العملية التدريبية ، حيث يتم العمل العضلي بالحمل الجديد بعد الوصول لمرحلة معينة من الراحة غير الكاملة.

ويتم تقنين هذا النوع من الراحات من خلال استخدام ضربات القلب كمؤشر يتحدد من خلاله الفترة الزمنية للراحة المستحقة ، فعند انخفاض ضربات القلب بعد الحمل الأولى إلى مستوى (١٢٠ ضربة في الدقيقة) تقريباً يبدأ الفرد المتدرب في العمل الجديد ويستخدم هذا التقنين (١٢٠ نبضة/دقيقة) عادة مع لاعبي المستوى العالي والناشئين.

ويستخدم التدريب الدائري هنا من خلال التقيد بانتظام المستخدم عادة في طريقة التدريب الفتري المركز ، أي من خلال استخدام المثير القوي بالإضافة إلى الراحة غير الكاملة^(١١).

الباب الثالث

٣-١ منهج البحث :

لقد حتمت علينا المشكلة التي نحن بصدد بحثها الأسلوب التجريبي والذي هو "محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية ماعدا متغيرا واحدا والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب." ^(١٢)

١٠ . كمال درويش ،ومحمد صبحي حسانين.مصدر سبق ذكره .ص١٨٢ .

١١ . محمد عثمان عبد الغني . موسوعة ألعاب القوى . الكويت: دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٧ .

١٢ . وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه .الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ ، ص ١١١ .

٢-٣ عينة البحث :

أن اختبار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها."^(١٣)

إذ اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى الذي تتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٥) سنة والذين يمثلون فئة الأشبال حيث بلغ عددهم (٢٠) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى يبلغ عدد اللاعبين (١٠) لاعبين يتم تدريبهم بالأسلوب التدريبي الدائري المنخفض الشدة

والمجموعة الثانية (١٠) لاعبين يتدربون بأسلوب التدريب الدائري المرتفع الشدة.

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث :

أدوات البحث "هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"^(١٤) وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية :-

١. المقابلات الشخصية

٢. الاستبيان

٣. ملعب كرة السلة

٤. كرات سلة

٥. كرة طية

٦. مساطب

٧. ساعة توقيت

٨. صافرة

٩. حبل

١٠. طباشير

١١. فريق عمل

^{١٣}. ريسان خريبط مجيد. منهاج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ص١٤.

^{١٤}. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص٢٧٢.

٣-٤ بطارية الاختبار :

اختبار الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب بكرة السلة وتم اختبار ثلاثة اختبارات في التصويب اثنين من هذه الاختبارات هي اختبار التصويب الأمامي واختبار الرمية الحرة المعدة من قبل الاتحاد الأمريكي للتربية البدنية والترويج والأخر هو اختبار التصويبة السلمية المعد من قبل الدكتورة انتصار اعويد.^(١٥)

٣-٥ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

$$س = \frac{مجس}{ن}$$

$$ع^{(١٧)} = \frac{مج(س-س)}{ن}$$

الوسط الحسابي^(١٦)

قانون (T-test) لإيجاد الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

$$ت^{(١٧)} = \frac{س١ - س٢}{\sqrt{\frac{ع١ + ع٢}{١ - ن}}}$$

١٥. انتصار اعويد. العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، ١٩٩٤.

١٦. امطانيوس مخايل؛ والقياس والتقويم في التربية الحديثة : (منشورات جامعة القدس ، سوريا ، ١٩٩٧)، ص٥٧.

قانون (T-test) للمجموعات المترابطة (لمعرفة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنفس المجموعة).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة أسلوب التدريب الدائري (المنخفض الشدة)

جدول (١)

يوضح الوسط الحسابي للفروق وقيمة (ت) للعينات المترابطة المحتسبة والجدولية للاختبارات

المعالم الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	س ف -	م ج ح ف ٢	المتحسبة (ت) قيمة	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (μ) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)	الوقت معنوية
التصويب الامامي	١٠	٥.٦	٣٩.٩٥	٨.٣٦	٢.٢٦	معنوي
الرمية الحرة		٥.٧	٢٤.١	١٠.٩٦		معنوي
السليمة		٧.٢	٥٥.٦	٩.١١		معنوي

١. اختبار التصويب الأمامي :

يبين الجدول (١) ان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتصويب الأمامي قد بلغ (٥.٦)، (٣٩.٩٥) ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) حيث أظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٨.٣٦) ، وعند مقارنة هذه الدرجة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

بلغت (٢.٢٦) وهذا يعني هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار ويعزو الباحث سبب ذلك على تأثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري المنخفض الشدة) بالأسلوب المنظم والمقنن على تطوير هذه المهارة.

٢. اختبار الرمية الحرة :

تشير البيانات للاختبارين القبلي والبعدي ان الوسط الحسابي للفروق في هذا الاختبار قد بلغ (٥.٧) ، (٢٤.١) ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) حيث أظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٠.٩٦) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وعن مستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٢.٢٦) وهذا يعني هناك فروق معنوية مما يعني أن للبرنامج تأثير واضح وفعال على مستوى نتائج هذا الاختبار، وهذا مما يدل على تأثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري المنخفض الشدة) على تطوير هذه المهارة خاصة فيما يخص أداءها الذي يعتمد على الدقة والثقة والتوازن والتي اكتسبها اللاعبون من خلال التمرينات المهارية المستخدمة في الوحدة التدريبية ويتفق الباحثان مع دراسة (عائشة عبد المولى السيد)^(١٧) في استخدام أسلوبين من أساليب التدريب الدائري في تطوير مستوى الأداء المهاري في مادة الجمباز.

٣. اختبار التصويبة السلمية:

توضح نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتصويبة السلمية قد بلغ (٧.٢) ، (٥٥.٦) ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) حيث أظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٩.١١) وعند مقارنة هذه الدرجة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٢.٢٦) .

وهذا يعني هناك فروق بين الأوساط الحسابية، مما يدل على ان البرنامج له دور مؤثر وفعال على مستوى نتائج هذا الاختبار (حيث يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري المنخفض الشدة في تطوير بعض أنواع التصويب ويتفق الباحثان مع دراسة (العبيدي هلال عبد الكريم صالح) ١٩٩٨^(١٨) في أن استخدام أسلوب التدريب الدائري يعمل على تطوير المستوى المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

^{١٧} عائشة عبد المولى السيد. اثر التدريب الدائري باستخدام أسلوبين من أساليب الطريقة الفترية المرتفعة الشدة على مستوى الأداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة الدراسات وبحوث) جامعة حلوان: المجلد الرابع، العدد الثالث، القاهرة، نوفمبر ١٩٨١م.

^{١٨} هلال عبد الكريم. اثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨.

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج أسلوب التدريب الدائري (المرنفع الشدة)

جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي للفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (μ) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)	المحتسبة (ت)	م ج ح ٢ ف	س ٢ ف	حج م الع ينة	المعالم الإحصائية الاختبارات
معنوي	٢.٢٦	٤.٢٤	٣٩.٦	٢.٨	١٠	التصويب الامامي
معنوي		٥.٤١	١٢	٢		الرمية الحرة
معنوي		٣.٥٩	١٤٨.٤	٤.٦		السليمة

١. اختبار التصويب الامامي

يبين الجدول (١) ان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتصويب الامامي قد بلغ (٢.٨)، (٣٩.٦) ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) حيث أظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٤.٢٤) .

وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٢.٢٦) وهذا يعني هناك فروقا معنوية في هذا الاختبار ويعزو الباحثان سبب ذلك فاعلية أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي المرنفع الشدة) في تنمية مهارة التصويب خاصة فيما يخص أداءها الذي يعتمد على التركيز والتي اكتسبها اللاعبين من خلال التمرينات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي التي شملت تطور المهارة التي ساعدت هؤلاء اللاعبين على تحقيق الإنجاز الأحسن.

٢. اختبار الرمية الحرة :

تشير البيانات للاختبار بين القبلي والبعدي ان الوسط الحسابي للفروق في هذا الاختبار قد بلغ (٢)، (١٢) ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) حيث أظهرت النتائج بان قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٢.٢٦) مما يدل على ان التطور قد حصل في هذا الاختبار ولكن ليس التطور الذي تسعى إليه وهذا ما أكده (عبد الكريم رحيم المرجاني) (٢٠٠٠)^(١٩) في استخدام مناخ تدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تقدير بعض الصفات البدنية والمهارية على مستوى أداء اللاعبين في نزالات الملاكمين المبتدئين.

٣. اختبار التصويبة السلمية :

توضح نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتصويبة السلمية قد بلغ (٤.٦)، (١٤٨.٤) ولمعرفة معنوية الفروق اتخدم الباحثان اختبار (ت) حيث ظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٣.٥٩) وعند مقارنتها هذه الدرجة مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٢.٢٦) وهذا يعني بان هناك تطور حصل ولكن ليس نفس التطور الذي حصل في أسلوب التدريب الدائري (المنخفض الشدة) وهذا ما أكده (يسار صباح جاسم) (٢٠٠٢)^(٢٠) في استخدام منهاج تدريبي بأسلوب التدريب الدائري (المنخفض الشدة) في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين**جدول (٣)**

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبتين للاختبارات البعدية

^{١٩} عبد الكريم رحيم المرجاني . مدى تأثير التدريب الدائري في أعداد الملاكمين المبتدئين . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .

^{٢٠} يسار صباح جاسم . تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة كلية المعلمين ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ .

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	القيمة المحسبة (ت)	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨)	معنوية الفروق		
التصويب الأمامي	المجموعة التجريبية منخفض (١)	١٢.٦	٢.٨٤	١٠	٢.٥٦	٢.١٠	معنوي		
	المجموعة التجريبية (٢)	٩.٤	٢.٤٦	١٠					
الرمية الحره	تجريبية (١) منخفض	٩.١	١.٧٦	١٠	٤.٦١		٢.١٠	معنوي	
	تجريبية (٢) مرتفع	٥.٦	١.٤٣	١٠					
التصويبه السليمة	تجريبية (١) منخفض	١٥.١	٢.٤٧	١٠	٠.٥٧			٢.١٠	معنوي
	تجريبية (٢) مرتفع	١٤.٤	٢.٧٦	١٠					

يوضح الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين ، حيث يلاحظ هناك فروق في الأوساط الحسابية ، ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد، فقد بينت النتائج ان قيمة (ت) المحسبة للاختبارات الخاصة للتصويب وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) أدت إلى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ، وعليه يرى الباحث ان التصويب الأمامي والرمية الحره ظهر لنا في الجدول معنوي الفروق وهذا يدل على أن هناك فرق في استخدام الأسلوبين الفتري ٠ المنخفض الشدة والمرتفع الشدة) وعند الرجوع إلى جدول رقم (١) و جدول رقم (٢) ونلاحظ قيمة (ت) المحسبة وقيمة ت الجدولية وعند المقارنة بين القيمتين أي

المحتسبة والجدولية نلاحظ هناك فرق بين أسلوب التدريب الدائري الفكري المنخفض الشدة وأسلوب الدائري الفكري المرتفع الشدة ولصالح أسلوب المنخفض الشدة وهذا إن دل فإنه يدل على ان أسلوب التدريب الدائري المنخفض الشدة افضل في تطوير مهارة التصويب الأمامي والرمية الحرة من أسلوب المرتفع الشدة.

وهذا لايعني أن أسلوب المرتفع الشدة هو أسلوب لا يطور ولكن المنخفض الشدة في هذه الفترة العمرية افضل من أسلوب المرتفع الشدة وذلك لان هذه المهارتين تحتاج إلى الدقة والثقة والتوازن التي اكتسبها اللاعبين من أسلوب المنخفض الشدة اكثر من أسلوب المرتفع الشدة وهذا ما أكده (يسار صباح جاسم) ٢٠٠٢^(٢١) في استخدام أسلوب التدريب الدائري المنخفض الشدة في تطوير بعض أنواع التصويب.

إما بالنسبة الى التصويبة السلمية يظهر من الجدول ان معنوية الفروق هو غير معنوي وهذا يعني ان أي أسلوب من هاذين الأسلوبين ٠ المرتفع الشدة والمنخفض الشدة) هو يطور هذه المهارة بنفس القدرة والإمكانية أي يوجد فرق في استخدام أسلوب المنخفض الشدة او المرتفع الشدة في تطوير التصويبة السلمية.

كما يدل على ان المجموعتين قد حققنا تقدماً معنوياً في اختبار التصويبة السلمية حيث ان الأسلوبين (المنخفض الشدة والمرتفع الشدة) كان لهما التأثير المتقن ولاهتمام بتوزيع الشدة وفترات العمل ولراحة ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة إضافة إلى لانتظام في التدريب والتكرار في الأداء حيث ان المنهاج التدريبي بطريقة التدريب الدائري يراعي الفروق الفردية بين أفراد العينة إضافة الى انه يسمح لكل لاعب بأداء تكرار تمرين مما يساهم في تطوير المهارات التي يتدرب عليها .

وهذا ما أشار إليه (اوين ١٩٧٥ Owen) الى ان إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وادائها بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وأعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعبة^(٢٢).

^{٢١} . يسار صباح جاسم .تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة كلية المعلمين ،جامعة ديالى ،٢٠٠٢ .

²² . Owen , B-and clark , N. “Beginnes Guide to soccer tuning and coaching “ pelhen book Ltd , London , 1975 , p 41.

الباب الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال نتائج الاختبارات التي ظهرت والتي قام الباحث بمناقشتها استطاع الباحث التوصل الى عدة استنتاجات وهي كما يأتي :

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات التصويب للمجموعة التي تدربت باسلوب التدريب الدائري (المنخفض الشدة).
٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات التصويب للمجموعة التي تدربت باسلوب التدريب الدائري (المرتفع الشدة).
٣. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت باسلوب المنخفض الشدة ، المرتفع الشدة) في الاختبارات (التصويب من القفز ، الرمية الحرة) لصالح المجموعة التي تدربت باسلوب المنخفض الشدة.
٤. وجود فروق عشوائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت باسلوب المنخفض الشدة والمرتفع الشدة في الاختبار التصويبية السلمية).

٥-٢ التوصيات

١. تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (المنخفض الشدة والمرتفع الشدة) لما لهما من تاثير في تطوير التصويب من اجل الابتعاد عن الطرق التقليدية .
٢. استخدام اسلوب تدريب الدائري (المنخفض الشدة) في تطوير الرمية الحرة والتصويب بالقفز.
٣. اعتماد هذه الاساليب في المدارس لما لها من اسس تنظيمية.
٤. اجراء دراسات مشابهة لتحقيق فكرة البحث نفسها على مستوى التدريب الدائري في مجالات التدريب مع مستويات مختلفة ومع فرق ذات مستويات العالية مثل المنتخب الوطني ، وذلك في كافة انواع النشاطات المهارية والبدنية باستخدام كافة اساليب التدريب.

المصادر العربية والأجنبية

اولاً : المصادر العربية

- v القران الكريم . سورة التوبة (٣٥).
- v ستيفانوفيل من بحثه الذي القي في بلقراد سنة (١٩٩٦) وعوان البحث (العمل مع لاعبي كرة السلة الاحداث).
- v محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط٢، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص٢٢٩ .
- v محمد عثمان . موسوعة الالعاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٢ .
- v كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٢٣ .
- v جوزية مانيول باليستورز . اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) ، القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، ١٩٩٢ ، ص١٨ .
- v بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص٢٨٧ .
- v محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٧ .
- v انطانيوس مخائيل ، والقياس والتقويم في التربية الحديثة : (منشورات جامعة القدس ، سوريا ، ١٩٩٧) ، ص٥٧ .
- v وديع ياسين ومحمد حسن ، التطبيقات الاحصائية في البحوث التربوية الرياضية : دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل : ١٩٩٦ ، ص١٧٤ .
- v هلال عبد الكريم . اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض مهارات الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- v يسار صباح جاسم . تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة . كلية المعلمين . جامعة ديالى . ٢٠٠٢ .
- v عبد الكريم رحيم المرجان . مدى تأثير التدريب لدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . ١٩٨٧ .

- v عائشة عبد المولى السيد . اثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية المرتفعة الشدة على مستوى الاداء في مادة الجمباز : لطالبات كلية التربية الرياضية ، (مجلة الدراسات وبحث) جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، القاهرة ، نوفمبر ١٩٨١ م.
- v وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . الموصل : دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١١١ .
- v ريسان خريبط مجيد . منهاج البحث في التربية البدنية ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة الموصل ، ص ٤١ .
- v محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ، ص ٣١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧٢ .
- v انتصار اعويد . العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٤ .
- ثانياً: المصادر الأجنبية:**

§ Owen , B-and clark , N. “Beginnes Guide to soccer tuning and couching “ pelhen book Ltd , London , 1975 , p 41.

§ Shakey.Brian: couching cudo To sport physiologor, Human kineties , publ shers . llvc ,1993. P.63.