

تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة

بحث تجريبي
على طلاب الصف الأول - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

رسالة مقدمة الى
مجلس كلية المعلمين / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير تربية / طرائق تدريس
التربية الرياضية

من قبل
يسار صباح جاسم النعيمي

الباب الأول

1. التعريف بالبحث

1-1 . المقدمة واهمية البحث

2-1 . مشكلة البحث

3-1 . هدف البحث

4-1 . فروض البحث

5-1 . مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزماني

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا ملحوظا في معظم الالعاب الرياضية ومن اجل التفوق للوصول الى المستويات المميزة ترى ان الدول لا تدخر وسعا في البحث الاطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف . ان كرة السلة من الالعاب الرياضية التي شهدت تطورا ، فلقد احتلت في بعض دول العالم المرتبة الاولى بين العابها نظرا لما تحتويه من مزيج رائع من الاداء القوي والفني ، وتبقى الاهداف الكثيرة التي يحرزها اللاعبون هي القاسم المشترك الذي يجعل الجماهير تنبهر بهذه اللعبة الرائعة وخاصة عندما يكون تحقيق تلك الاهداف عن طريق الاداء المهاري العالي لهؤلاء اللاعبين .

وقد بدأت الانجازات الرياضية ترتفع شيئا فشيئا واصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الالعاب الرياضية المختلفة واصبح فارق النقاط والارقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية ، ويرجع ظهور كل ذلك الى تطور الاساليب التدريبية والتي قطعت اشواطا كبيرة في التطور والابداع في الجانبين البدني والمهاري ومن ابرز هذه الاساليب هو اسلوب التدريب الدائري . الذي يلعب دورا بارزا في تقدم هذه الاساليب هو اسلوب التدريب الدائري. الذي يلعب دورا بارزا في تقدم هذه الالعاب لانه اسلوب متوازن في توزيع مكونات الحمل التدريبي وكذلك يحتوي على جميع طرائق التدريب الرياضي منها (المستمر، الفترتي، التكراري) التي ساعدت في تقدم هذه او تلك اللعبة .

وتعتبر مهارة التصويب من اهم المهارات الاساسية بكرة السلة حيث كل المهارات الاساسية تكون عديمة الفائدة اذا لم يجيد اعضاء الفريق التصويب ، وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون اهمية التصويب لذا فهم يقضون وقتا كبيرا في التدريب على التصويب يفوق مرات عديدة اوقات التدريب على كل المهارات الاخرى .

ان المدرسين والمدرين يبذلون الجهود الكثيرة لايجاد وسائل تدريبية تساهم في تطوير هذه المهارة فضلا عن المهارات والنواحي الاخرى لذلك جاء هذا البحث الذي هو احدى المحاولات التي تبحث عن اسلوب تدريبي الا وهو التدريب الدائري والذي هو منهج معين مختار من التمرينات مهارية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم اداء كل تمرين في محطة معينة .

والذي اصبح اكثر شيوعا في منهاج البنيان البدني المهاري وذلك بسبب فاعليته الكبيرة للتكيف وامكانيته في توفير تأثيرات ذات فائدة على كل من القوة والسرعة والتحمل الدوري النفسي والمرونة بالاضافة الى الارتقاء بمستوى الاجهزة الحيوية الداخلية (القلب ، الرئتين والدورة الدموية ... الخ) .

ومن هنا نستنتج اهمية التدريب الدائري كونه يعتمد على الاساليب العلمية والذي يمكن استخدامه لتطوير كافة النواحي البدنية والمهارية والتربوية والنفسية .

لذا فالجهود المبذولة حاليا هي محاولة ملحة سواء كان ذلك من خلال الابحاث العلمية او المؤتمرات او المناقشات الى استخدام التدريب الدائري في دروس التربية الرياضية والمدارس وتطبيق التدريب الدائري باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب الرياضي المختلفة في تطوير الصفات المهارية الاساسية للانشطة الرياضية .

وتبرز اهمية البحث في معرفة مدى فاعلية المنهاج التعليمي المقترح بطريقة التدريب الدائري (الحمل الفكري المنخفض الشدة) على تطوير مهارة التصويب بكرة السلة على طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

1-2 مشكلة البحث :

لقد شهدت لعبة كرة السلة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، مما ادى الى تغيير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والقوة والمطاولة في الاعداد النفسي الدقيق وكان ذلك نتيجة اتباع المدرسين الاسس العلمية في برمجة التدريب ووضع البرامج التدريبية الحديثة والكفيلة للارتقاء بفرقها الى المستوى العالي ..

ومن خلال الملاحظات الميدانية للباحث سواء في اخراج درس التربية الرياضية او اللعب والتدريب للفئات العمرية المختلفة لاحظ ضعفا في مستوى مهارات التصويب بحيث يصعب على اللاعبين الحصول على الاهداف والسبب في ذلك هو قلة اعتماد وسائل حديثة تدريبية علمية مناسبة لمواكبة التطور الحاصل في مستوى هذه المهارة ولقلة استخدام طريقة التدريب الدائري من قبل المدرسين واستخدامهم الطرق التقليدية ارتأى الباحث استخدام هذه الطريقة لما لها من اثر كبير في تطوير الصفات المهارية الخاصة بلعبة كرة السلة .

3-1 هدف البحث :

التعرف على مدى تاثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري المخفض الشدة) كطريقة في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة .

4-1 فروض البحث :

- ◆ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- ◆ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري:طلاب المرحلة الاولى(شعبة ج) كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى.
- 2-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة السلة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
- 3-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2001/11/1 ولغاية 2002/1/2

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 نشأة وتطور التدريب الدائري

2-1-2 اهمية ومميزات التدريب الدائري

3-1-2 ماهية التدريب الدائري

4-1-2 اهداف التدريب الدائري

1-4-1-2 تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة

2-4-1-2 تحسين الحالة التدريبية

3-4-1-2 تحسين القيم التربوية

4-4-1-2 زيادة دافعية الممارسة

5-4-1-2 موضوعية مراقبة المستوى والتقويم

5-1-2 اساليب التدريب الدائري

1-5-1-2 التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر

2-5-1-2 التدريب الدائري من خلال استخدام مبدأ الاعادات او

التكرارات

6-1-2 التدريب الفتري

1-6-1-2 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

2-6-1-2 نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة

3-6-1-2 التدريب الدائري من خلال استخدام الحمل الفتري المركز

مرتفع الشدة

4-6-1-2 تنظيم التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض

الشدة

7-1-2 ارشادات للعمل الدائري (باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة) في

درس التربية الرياضية

8-1-2 اهمية التصويب بالنسبة للعبة

9-1-2 انواع التصويب

1-9-1-2 التصويب من الثبات

- الرمية الحرة

2-9-1-2 التصويب من الحركة

10-1-2 اهم المكونات التي تساعد على نجاح التصويب

11-1-2 المهارة والتدريب الدائري

2-2 الدراسات المثابفة

1-2-2 الدراسات العراقية

اولا . دراسة (هلال عبد الكريم) 1998

ثانيا . دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح) 2000

ثالثا . دراسة (البليبيسي . سلام عمر محمد) 2000

2-2-2 الدراسات العربية

اولا . دراسة (نيللي رمزي فهيم) 1992

ثانيا . دراسة (عائشة رزق مصطفى) 1993

2-2-3 مناقشة الدراسات المشابهة

2-1. الدراسات النظرية

2-1-1. نشأة وتطور التدريب الدائري :

ظهر مصطلح التدريب الدائري في اواخر الخمسينات من القرن العشرين في المجال الرياضي ، حيث يرجع الفضل في ذلك الى (مورجان وادامسون) في جامعة ليدز بانجلترا .
لقد كان الهدف الاساسي من هذا الاسلوب في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظاما للتدريب يسعى الى رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس .
ولحسن الحظ ان اشكال التدريب في هذا الوقت كانت قد اخذت صفات ((الالية)) و ((التنظيم)) و ((التركيز)) و ((التقنين)) و ((الاقتصاد)) و ((التاثير)) وذلك لغرض رفع مستوى القدرات البدنية . حيث اكتسب التدريب الدائري موقعا رائعا بين العاملين في مجال التدريب الرياضي باعتباره احد الاساليب التنظيمية المستحدثة في هذا المجال .

بالطبع لم يقف التدريب الدائري في تطوره عند حدود التصميمات البدائية والاسس الاولية التي وضعها (مورجان وادامسون) ، حيث انتقلت الفكرة عبر اوربا وامريكا وروسيا وكثير من الدول الاخرى ، فسعى العلماء والخبراء والباحثون الى تطويره واثرائه من خلال دراسات وبحوث عميقة ومتعددة ، حيث يعتبر (مانغروشولش) واحدا من ابرز العاملين في المجال الرياضي ان لم يكن ابرزهم على الاطلاق .

وبهذا انتقل التدريب الدائري من كونه مجرد اسلوب للتدريب داخل المدارس الى مجال التدريب الرياضي عامة ، وعلى مستوى رياضة المستويات في معظم الانشطة الرياضية خاصة ، بل انه اصبح احد الاعمدة الاساسية في مراجع علم التدريب الرياضي⁽¹⁾ . كما انتقل اسلوب التدريب الدائري الى العالم العربي بواسطة الاستاذ (حسن شلتوت) الاستاذ بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالهرم عام 1955م⁽²⁾ فور ظهوره بانجلترا على اثر بعثة دراسية ، وبذلك انتشر استخدام اسلوب التدريب الدائري ليس فقط في مجال التدريس بل تعدى ذلك الى مجال التدريب حيث اثبت نجاحا في امكانية استخدامه بنظمه المختلفة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الرياضية المختلفة⁽³⁾ .

(1) كمال درويش ومحمد صبحي . الجديد في التدريب الدائري . دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 21 .

(2) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 280 .

(3) بسطويسي احمد . مصدر سبق ذكره . ص 280 .

وتعتبر الفترة الزمنية من 1963 حتى 1967م من الفترات الخصبة فيما يتعلق بالدراسات والبحوث التي اجريت حول التدريب الدائري ومدى اهميته في الارتقاء بالصفات الحركية والحالة الوظيفية للقدرات البدنية ، حيث نجحت هذه الدراسات في اضافة الكثير الى اسس ومبادئ التدريب الدائري ، ولقد كان لمساندة وتدعيم علم وظائف الاعضاء دور كبير في هذا الصدد ، وذلك في نطاق الفحوص الخاصة بالمراحل السنوية المختلفة وللجنسين ، هذا ولقد تطرقت هذه الدراسات الى طرق تنظيم الحمل داخل نطاق التدريب الدائري . ومنذ اللحظات الاولى لانتشار التدريب الدائري والمناقشات لم تنقطع حول الدور الذي يمكن ان يلعبه في كثير من القضايا الحيوية في مجال التدريب الرياضي وتنمية القدرات البدنية ، وكمثال لبعض هذه القضايا التي تتناولها هذه المناقشات والدراسات دور التدريب الدائري في تنمية الصفات الحركية والمهارات الاساسية والحالة البدنية والقدرات التوافقية والاداء الحركي في ظروف الدين الاوكسجيني والنقص الاوكسجيني ، والتعب المكافأ والجزئي والكلي . ورغم كثرة وتعدد وعمق الدراسات التي عالجت القضايا سالفة الذكر والتي توصل كثير منها الى تقديم كثير من الحلول والاسس التي تحكم دور التدريب الدائري في هذه المجالات الا انه يبدو ان مجال المناقشات والدراسات لم يصل بعد نهاية المطاف⁽¹⁾ .

2-1-2 اهمية ومميزات التدريب الدائري :

يتميز التدريب الدائري :

1. يمكن تطبيق التدريب الدائري باستخدام اسس ومبادئ أي من طرائق التدريب الرياضي المختلفة بالاضافة الى انه يستخدم في جميع الفعاليات والالعاب الرياضية حيث يهدف الى تطوير جميع الصفات البدنية والحركية والمهارية بالاضافة الى الارتقاء بمستوى الاجهزة الحيوية الداخلية (القلب - الرئتين - والدورة الدموية ... الخ)⁽²⁾.
2. امكانية مراعاة الفروق الفردية اثناء الدرس والذي يعد احد اسس طرائق التدريس .
3. امكانية اشراك عدد كبير من الطلاب او اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد بالاضافة الى سهولة السيطرة على جميع الطلاب اثناء الدروس .

(1) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص22.

(2) محمد عثمان عبد الغني. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، 1987،

4. سهولة تنظيم التدريب الدائري اذا ما قورن بطرائق التدريب الاخرى بالاضافة الى امكانية تنفيذه في الصالات المغلقة او في الهواء الطلق⁽¹⁾.
5. يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والاثارة⁽²⁾.
6. يعد من افضل اشكال التدريب الرياضي تاثيرا في السمات الارادية والخلقية والاعتماد على النفس والامانة في الاداء⁽³⁾.
7. يساعد على توفير الوقت والاقتصاد به .
8. تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية⁽⁴⁾.

2-1-3. ماهية التدريب الدائري :

يجب ان لا يفهم من مصطلح التدريب الدائري انه طريقة من طرق التدريب المتداولة الان (المستمر، الفتري ، التكراري) فان هذا بعيد عن الحقيقة حيث انه عبارة عن ((اسلوب)) او ((نظام)) له اصوله النظرية والعلمية وشروطه ومجالاته ايضا فهو اسلوب عمل او طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب السابق ذكرها .

ولزيادة الايضاح فانه من الممكن ان تشكل وحدة التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب المستمر ، وفي هذه الحالة يطلق عليها (وحدة تدريب دائري باستخدام التدريب المستمر) ، وكذلك باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة او مرتفع الشدة ، وفي هذه الحالة ايضا يطلق عليها (وحدة تدريب دائري باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة) او (وحدة تدريب دائري باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة) ونفس الامثلة صحيحة ايضا عند استخدام التدريب الدائري في مجال التدريب التكراري⁽⁵⁾.

وعن التدريب الدائري في المدارس كتب هازنكريجر Hasenkruger :

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة . الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، 1987 ، ص353 .

(2) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط2 . القاهرة : دار المعارف ، 1992 ، ص233 .

(3) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . ط1 . الكويت : دار القلم ، 1990 ، ص82 .

(4) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص24 .

(5) محمد عادل رشيد . اسس التدريب الرياضية ، المنشأة العامة والتوزيع والاعلام ، طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى ، 1982 ، ص150 .

((يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري ، التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على اجزاء الجسم المختلفة ويتم خلال ذلك تبديل طلاب الفصل او المجموعة التدريبية بشكل فردي او على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة او حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء الطلاب المحطات التدريبية في اطار دورة تدريبية يتم تكرارها ، على ألا يؤدي ذلك الى وجود فترات من الراحة او على ان تكون فترات الراحة قصيرة ومحددة ويجب علينا في هذه الحالة وضع خطة عمل مقدر لها اقل وقت ممكن او محاولة الوصول في اقصر وقت ممكن الى تحقيق اكبر قدر من الفاعلية⁽¹⁾.

وحيث ان التدريب الدائري هو اسلوب تنظيمي لطرق التدريب المعروفة (مستمر ، فكري، تكراري) فانه يستخدم ايضا نفس طرق تقنين الحمل المعمول بها في التدريب الرياضي من حيث الشدة والحجم والكثافة وفترات الراحة البيئية .

ولقد عرف ((هارة)) التدريب الدائري بكونه ((عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداء او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ، ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية⁽²⁾.

ويتفق كل من يونات ، هاج ، جرانوكه 1985 (Janath, Hag, Graunke 1985) على تعريف التدريب الدائري بانه عبارة عن : ((منهاج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم اداء كل تمرين في محطة معينة⁽³⁾. كما يعرفه (جوزيه مانيول باليستروز 1992) التدريب الدائري بانه (مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها (20) مرة وتتضمن الوحدة من (5-10) تمرينات ويمكن ان تتكرر مرتين او ثلاث مرات⁽⁴⁾.

(1) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص24 .

(2) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص25 .

(3) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار القلم ، 1999 ، ص73 .

(4) جوزيه مانيول باليستروز . اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوة للهواة ، 1992 ص18 .

2-1-4. اهداف التدريب الدائري :

2-1-4-1. تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة :

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الاساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة او القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة⁽¹⁾.

ويشير ((مارتين))⁽²⁾ الى ان واقع الاداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما اذ انها متداخلة في غالب الاحوال ، كما ان هذه تنسحب ايضا على مجال التدريب حيث يصعب غالبا التدريب على صفة حركية واحدة فالقوة مثلا مرتبطة بالسرعة في كثير من الانشطة مثل الرمي والوثب (العاب القوى) ، والمنازلات ، وكذلك التحمل مرتبط بالسرعة ايضا في كثير من الانشطة مثل مسابقة (800) م جري والالعاب الجماعية والملاكمة والتجديف وكلاهما يكون صفة تحمل السرعة .

في اطار التدريب العام والتدريب الدائري فان كل مكون من هذه المكونات الاساسية والمركبة له متطلباته الخاصة التي تميزه عن غيره من المكونات وذلك من حيث تقنين الحمل وتنظيمه بواسطة تمرينات مختارة تاخذ شكل التدريب الدائري .

وتنظيم الدائرة التدريبية يؤدي الى مراعاة هذه الخصوصية (المحطة) وكذلك هذا التركيب (الدائرة) بالقدر المناسب وبما يتناسب مع مستويات الممارسين وكذلك الفروق الفردية بينهم ، حيث تحدد التكرارات او زمن الاداء او الشدة في ضوء اختبار الحد الاقصى Maximum Test الذي يعتبر اداة المدرب في تقنين عملية زيادة الحمل والوصول به الى اعلى مستوى ممكن في ضوء امكانيات اللاعب وقدراته .

والجدير بالذكر ان الاهتمام بالقدرات البدنية وتنميتها ليس لرفع معدلاتها فقط وانما ايضا لارتباطها بالعديد من المتغيرات الوظيفية والنفسية⁽³⁾.

2-4-1-2 تحسين الحالة التدريبية :

(1) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : 1998 ، ص 241
(5)Martin. D.. (1966) Grundlagen der Trainingslcher .Verlag Karl Hormann. Schorndorf .Tail 1.Band 63/64

(3) محمود بسيوني وباسم فاضل . الاعداد النفسية للاعبين في كرة القدم . القاهرة ، دار عالم المعرفة ، مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب ، 1994 .

يعتبر التدريب الدائري شكل Form وطريقة تنظيمية Organization method لتحقيق الحالة التدريبية Kondritianstraining للاعب في النشاط الرياضي التخصصي ويعتبر مصطلح ((الحالة التدريبية)) احد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل⁽¹⁾.

وتهدف متغيرات التدريب الدائري الى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق احداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة ، وذلك باستخدام اسلوب يسمح باحداث تغيرات (اثارة) في عمل الدورة القلبية ونظام التنفس وتبادل الغازات من خلال تنظيم طرق واسس الحمل المختلفة⁽²⁾. وفقا لمعايير محددة ووفق نظام قادر على خلق حالة من التوازن في مستوى الاداء مما يحقق تفاعل مشترك على المجموعات العضلية العاملة .

2-1-4-3 تحسين القيم التربوية :

للاساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري اثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منهم ، فالاداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري يسمى روح الفريق والعمل الجماعي لدى الممارسين .

والتقويم الذاتي في التدريب الدائري يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس والصدق والامانة واستخدام بطاقة تسجيل المستوى يزيد من دافعية الفرد للممارسة .

كما ان التدريب الدائري يعمل على توفير فرص الاحترام المتبادل بين الافراد واحترام ذوي الامكانيات والقدرات المتواضعة بنفس احترام ذوي القدرات العالية كما ان تحدي المعدلات الموضوعية في محطات الدوائر ينمي السمات الارادية والتحدي والسيطرة على النفس ويرفع من روح الكفاح لتحقيق الاهداف الموضوعية⁽³⁾.

ويشير شولش Scholich الى ان التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتربية قوة الارادة ، هذا بالاضافة الى ان مشاركة الممارسين في تنظيم الدوائر التدريبية يؤدي الى خلق قيادات واعية ومتفهمة لعملية التدريب الرياضي واهدافه وتنظيماته خاصة في القطاعات التعليمية⁽⁴⁾.

2-1-4-4 زيادة دافعية الممارسة :

(1) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: 1998 ، ص 241 .

(2) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره ص 241.

(3) المصدر السابق نفسه . ص 241

(4) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره . ص 242

ان العمل الدائري يتميز بالتنوع لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة ، كما ان التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي الى زيادة الدافعية لدى الممارسين ، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) او المقارنة مع الاخرين بشكل موضوعي ومشوق . في نفس الوقت فان استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري والتي تعتبر احد اساليب تغيير الحمل وتبادل الاداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات اثر جيد من حيث اضاء السعادة والمرح والسرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم⁽¹⁾.

2-1-4-5 موضوعية مراقبة المستوى و التقويم :

التدريب الدائري اقرب ما يكون الى التمرينات المقاسة او الاختبارات الموضوعية وتقنين العمل في ضوء توقيتات الاداء في المحطات وفترات الراحة البينية او تكرارات الاداء على مستوى المحطة او الدورة او الدائرة بكاملها يعتبر عمل مقياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض الى تقديم نماذج مفتوحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات اختبارات لرفع عاندها التقويمي بجانب عاندها التدريبي والتربوي .

ان بطاقات مراقبة المستوى في التدريب الدائري قد وصلت من الدقة والموضوعية الى حد تقديم وصف مفصل لمعدلات ومستويات اداء الافراد في جميع متغيرات العملية التدريبية . ونظام التدريب الدائري يسمح بما يسمى التقويم الذاتي (تقويم الفرد لمستواه) وكذلك التقويم الفردي والتقويم الجماعي .

وهذا يسمح بمقارنة مستويات الفرد بنفسه على فترات دورية ، او مقارنة الفرد باخر ، او بالمجموعة التي يمارس معها ، او مقارنة الفرد او المجموعة بمعدلات معيارية لمستويات مثلى مستهدفة او مأمولة⁽²⁾.

والملاحظ ان الاستفادة من التدريب الدائري تكاد تكون قاصرة على العائد التدريبي دون مراعاة كافية لما يمكن ان يضيفه هذا النظام من عائد تقويمي يكون له اثر في تحديد القدرة والتقدم.

(1) المصدر السابق . ص 243

(2) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره . ص 243

حيث يمكن استخدام وحدات التدريب الدائري في ثوبها الجديد كأداة للتدريب والتقويم داخل
الدرس طيلة فترة المنهاج لما لذلك من أهمية في الحصول على عائد تقويمي بالإضافة لعائدها
التدريبي⁽¹⁾

2-1-5 اساليب التدريب الدائري :

- ينقسم التدريب الدائري كشكل من اشكال التدريب كما سبق وان ذكرنا الى عدة انواع هي :
1. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة الحمل المستمر .
 2. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة الحمل الفترتي .
 - أ.المركز مرتفع الشدة
 - ب.المنخفض الشدة
 3. التدريب الدائري باستخدام مبدأ الاعدادات او التكرارات
- ويعتبر هذا التقسيم هو بمثابة التاكيد على ان التدريب الدائري عبارة عن شكل من اشكال
التدريب وليس طريقة من طرق التدريب ، حيث تنطوي الانواع الثلاثة السابقة الذكر ، تحت
طرق التدريب المعروفة كما سبق وذكرنا .

2-1-5-1 التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر :

ويستهدف هذا الشكل من اشكال التدريب تطوير قدرات التحمل العام (القدرة الهوائية) ،
ويتم ذلك من خلال استخدام الحمل البدني الذي يجب وان يزيد عن معدل ال6 دقائق⁽²⁾
ويلاحظ هنا ان الحمل لا يتخلله فترات للراحة الا بعد انتهاء الحمل (انتهاء الوحدة
التدريبية) .

كما يشترط في هذا النوع من التدريب الدائري ان يظل الحمل المستخدم في نطاق الطاقة الهوائية
للفرد الممارس .

ويرى عدد من المتخصصين في المدرسة الغربية (يونات /كريمبل 1980 – (8) –
Jonath/ Krempel) انه يمكن تقسيم هذا النوع من الناحية الفنية الى ثلاثة انواع اخرى
فرعية هي :

اولا. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر ومن خلال الحمل المستمر .

(1) محمد صبحي حسانين . نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموعة اختبارات (بدني مهاري) مقياسية .
المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية : 1982 ، ص947
(2) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار القلم ، 1990 ، ص75 .

ثانيا. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر ومن خلال الحمل المتغير .
ثالثا. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر ومن خلال الاستعانة بطريقة فارتلك .

اولا. التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المستمر :
يتميز هذا النوع باستخدام سرعة منتظمة في الاداء ، كما يمكن تحديد زمن الاداء فيه بواقع (30- 60 دقيقة بالنسبة الى لاعبي المستوى العالي) ، وبحيث لا تصل الشدة المستخدمة الى نطاق الطاقة اللاهوائية .
ويتوقف الزمن المستخدم في الاداء على نوع الرياضة التخصصية ، وعادة تصل حدود الحمل في هذا النوع الى (170) وحتى (180) نبضة في نهاية الحمل حتى يمكن تامين فاعلية التدريب⁽¹⁾.

ويمكننا القول بان التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر ومن خلال الحمل المستمر يمكن ان تؤدي كالتالي :

- بهدف زيادة حجم التدريبات المستخدمة
- بهدف محاولة تسجيل رقم قياسي في الزمن
- بهدف زيادة عدد التكرارات في الدورة الواحدة⁽²⁾

ثانيا. التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المتغير :
ويتميز هذا النوع بعملية التغيير في سرعة الاداء في فترات معينة من الوحدة التدريبية حيث يتم الجري في بعض الاحيان بسرعة كبيرة ثم التغيير الى سرعة اقل ، كذلك يتم الاداء في بعض الاحيان من خلال التغلب على مقاومة معينة كما هو الحال في الجري في المرتفعات ، حيث ترتفع الشدة المستخدمة ، ثم تعود بعد ذلك للانخفاض وهكذا .

ثالثا. التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وبالاستعانة بطريقة فارتلك :
ويتميز هذا النوع ايضا بالتغيير في الشدة المستخدمة ، حيث يتم الجري في بعض الاحيان بسرعة شديدة او في ارض وعرة - مرتفعات - ثم التغيير الى الجري في ارض ممهدة وبسرعة

(1) محمد عثمان عبد الغني . مصدر سبق ذكره . ص75

(2) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره . ص75

منخفضة ... وهكذا ، ويؤدي استخدام هذا النوع الى خضوع الفرد خلال بعض الفترات لدين الاوكسجين⁽¹⁾.

2-1-5-2 التدريب الدائري من خلال استخدام مبدأ الاعدادات او التكرارات :
ويتميز هذا الشكل من اشكال التدريب بخضوعه لمبدأ الاعدادات والتكرارات ، والذي يتصف بالحمل العالي (الشدة العالية) والراحة الكاملة ، حيث يتم في هذه الحالة اختيار فترات الراحة التي تحقق استعادة الفرد الممارس لقدرته على العمل من جديد .
وتعتبر هذه افضل الطرق للارتقاء بمستوى القوة السريعة والسرعة والقوة العظمى (وتكنيك) الاداء ، كما تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة العالية في التدريبات المختارة في المحطات المختلفة كذلك قصر زمن المثير ، بالاضافة الى الراحة الكاملة قبل التكرار⁽²⁾.

2-1-6 التدريب الفترى :

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدماً ملموساً ومضطرباً في اسس ونظريات التدريب وذلك بارتباط التدريب عامة بكل من علم وظائف الاعضاء والتغذية والكيمياء الحيوية وعلوم الحركة والعلوم التربوية ذات الاختصاص وبذلك تآثرت مستويات اللاعبين ايجابياً بنتائج متقدمة والتي ظهرت على الصعيدين الدولي والاولمبي في السنوات الاخيرة⁽³⁾.
والتدريب الفترى Interval- Training احدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة من الزمن والتي كان لها مردوداً ايجابياً ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية كالسباحة والعباب القوى والدراجات ، بل على جميع الفعاليات الاخرى غير الرقمية والالعب والمنازلات ، حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية .
وبذلك فالتدريب الفترى يمكن تعريفه بانه (طريقة من طرق التدريب الاساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البنينة المستحسنة)⁽⁴⁾.

(1) محمد عثمان . موسوعة العباب القوى . الكويت : دار القلم ، 1999 ، ص77

(2) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره ، ص77

(3) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص171

(4) بسطويسي احمد . المصدر السابق . ص287

2-1-6-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

احد الاساليب الممكنة لاستخدام التدريب الدائري خلال طرق التدريب المختلفة ، وهذا الاسلوب يعتمد على اعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين تمرينات (محطات) الدائرة من 45 ثانية الى 30 ثانية وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة الى ثلاث دورات) تبلغ من 3 الى 5 دقائق⁽¹⁾.

2-1-6-2 نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة :

اولا. النموذج الاول (15 ثانية عمل ، 45 ثانية راحة) ، في هذا النموذج يتم اداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (15 ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (45 ثانية) فقط .

ثانيا. النموذج الثاني (15 ثانية عمل ، 30 ثانية راحة) ، وهذا النموذج يتم فيه اداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (15 ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (30 ثانية) فقط .

ثالثا. النموذج الثالث (30 ثانية عمل ، 30 ثانية راحة) ، وفي هذا النموذج يتم اداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة (30 ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (30 ثانية) فقط .

ان هذا الاسلوب (التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة) مناسب بصفة خاصة للتطبيق في دروس التربية البدنية في المدارس ، ويرجع ذلك الى ان زمن الاداء في كل محطة ثابت ، وكذلك زمن الراحة البينية بين تمرينات (محطات) الدائرة .

اما عن مدى طول الراحة البينية فانه متروك لنظرة المدرس من خلال ظروف التدريب (في حدود الزمن المقرر في كل نموذج من النماذج الثلاثة) حيث يرتبط ذلك بدرجة الحمل الاجمالي ومدى مناسبة ذلك لجسم الممارس⁽²⁾

كما ان زيادة الحمل تكون من خلال اختبار قياس الحد الاقصى او

الحد الأقصى للتكرارات

$$3 \times \text{-----}$$

2

كما أن الأداء في ضوء فترات راحة قصيرة يعمل على اكتمال الصفات الحركية المركبة.

(1) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص171

(2) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص182

مستخلص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة

تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري كطريقة في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة .

الباحث : يسار صباح جاسم النعيمي

باشراف : أ. د. علي تركي مصلح و أ. د. ناظم كاظم جواد

ضمت الرسالة خمسة ابواب هي :

الباب الاول :

التعريف بالبحث

تناول هذا الباب المقدمة واهمية البحث حيث اشار الباحث الى اهمية مهارة التصويب حيث تعد المهارة الاساسية الاولى التي يمكن للفريق عن طريقها ان يحقق الفوز في المباراة ، والى اهمية التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) على تطوير المهارات الاساسية ، والى اهمية وضع اسس علمية لتحقيق التطور في هذه الناحية المهمة .
مشكلة البحث :

اكّد الباحث على عدم استخدام اسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) في درس التربية الرياضية والمدارس ، وفي تدريس المهارات الاساسية بكرة السلة مما ادى الى ضعف في نواحي كثيرة ومنها المهارات الاساسية بكرة السلة بشكل اساسي .
اما اهداف البحث فكانت :

معرفة تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) على تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة .
فيما افترض الباحث بان :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فاشتملت :

- المجال البشري: عينة البحث كانت طلاب المرحلة الاولى شعبة ج /كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى .

- المجال الزمني : الفترة من 1/ 11/ 2001 لغاية 1/ 2/ 2002
- المجال المكاني : قاعة كرة السلة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

الباب الثاني :

تضمن هذا الباب الدراسات النظرية والمشابهة :

احتوى هذا الباب على ماهية التدريب الدائري واهداف التدريب الدائري واساليب التدريب الدائري والتدريب الفترى واهمية التصويب بكرة السلة . فضلا عن العديد من الدراسات والبحوث المشابهة .

الباب الثالث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، بالاضافة الى وصف لعينة البحث التي قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة كما تضمن هذا الباب وسائل وادوات البحث واختيار مجموعة من الاختبارات والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهاج التدريسي والوسائل الاحصائية .

الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

احتوى هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي عن طريقها تم التوصل الى اهداف البحث وتحقيق فروضها .

الباب الخامس :

الاستنتاجات والتوصيات :

احتوى هذا الباب على الاستنتاجات ومنها ما ياتي :

1. غالبا ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الاساسية البسيطة كالقوة والسرعة والتحمل ... الخ ، أي تطوير الصفات البدنية ولكن من خلال المنهاج الذي وضعه الباحث ظهرت اهمية اسلوب التدريب الدائري في تطوير المهارات الحركية وفاعليته .
2. ساعد استخدام اسلوب التدريب لدائري (باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة) في الخطط التدريبية لدرس التربية الرياضية في تطوير مهارة التصويب بكرة السلة لطلاب المرحلة الاولى .

3. ان التطور الحاصل في افراد المجموعة الضابطة لم يرتق الى مستوى تطور افراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان التدريبات باستخدام اسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) كان اكثر فاعلية وفائدة من اساليب التدريب الاخرى .

كما احتوى على التوصيات ومنها ما ياتي :

1. اعطاء أهمية خاصة خلال درس التربية الرياضية للتدريب الدائري مما ينسجم وقدرات الطلاب لتحقيق انجاز أفضل يتناسب ومهام درس التربية الرياضية سواء على مستوى المدارس وكليات التربية الرياضية .

2. زيادة الاهتمام بتطوير واستخدام اساليب التدريب الدائري في تنمية وتطوير المهارات الاساسية لجميع الانشطة الرياضية ، حيث ان الاهتمام حالياً يكاد مقصوراً على تنمية وتطوير القدرات البدنية (كالقوة ، السرعة ، التحمل ، .. الخ)

3. الاستمرار باعطاء تمرينات خاصة لمهارة التصويب والتنوع بها خلال العام الدراسي لغرض تطوير وثبات هذه المهارة وهذا ما أكده المنهاج المقترح التي تم تطبيقه .