

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

باشراف

أ.د. ناظم كاظم

أ.د. علي تركي مصلح

جواد

2002م

1423هـ

((وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى
عَالِمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ))

صدق الله العظيم
(سورة التوبة 105)

إقرار المشرفين

نشهد ان اعداد هذه الرسالة جرى تحت اشرافنا في كلية المعلمين - جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية / طرائق تدريس
التربية الرياضية

المشرف
أ. د

المشرف
أ. د . علي تركي مصلح
ناظم كاظم جواد

التوقيع
التاريخ

التوقيع
التاريخ : 2002 / /

: 2002 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة (تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري كطريقة في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت اشرافي بحيث انها اصبحت باسلوب علمي سليم خال من الازطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولاجله وقعت .

المقوم اللغوي

اقرار المقوم الفكري

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة (تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري كطريقة في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة) قد تمت مراجعتها من الناحية الفكرية تحت اشرافي ولاجله وقعت .

المقوم الفكري

إقرار لجنة المناقشة

نشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية / طرائق تدريس التربية الرياضية .

التوقيع :
عضو

التوقيع :
عضو

التوقيع :
رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية المعلمين - جامعة ديالى .

التوقيع :
عميد كلية المعلمين - جامعة ديالى
2002 / /

الاهداء

الى من بذل الغالي والنفيس من اجلي ... ابي الغالي ...
الى منبع الحب والحنان ادامها الله لنا ذخرا ... امي ...
الى شرياني الأبهـر وسندي في الحياة ... زوجتي د. هـناء ...
الى من زرع حب العلم في قلبي ... اخوتي حبا واعتزازا ...
الى ازهاري اخواتي ... افراح .. نور ...
الى نور العين ... ابنتي رفل ...
الى عائلتي الحبيبة الصابرة ...
اهديكم ثمرة ما زرعتم ...

يسار

شكر وتقدير

- ❖ ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا ، من يهد الله فهو المهتد ومن يضل فلن تجد له وليا مرشدا ، واصلي واسلم على الحبيب المصطفى محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى اصحابه الغر الميامين ومن تبعهم باحسان الى يوم الدين وبعد ...
- ❖ يقتضي مني واجب العرفان والتقدير ان اتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان الى استاذي المشرفين الاستاذ الدكتور علي تركي مصلح والاستاذ الدكتور ناظم كاظم جابر اللذين شرفاني بقبول الاشراف على الرسالة ولما قدماه لي من العون والمساعدة الكبيرة فضلا عن توجيهاتهما القيمة ومتابعتهما المتواصلة لخطوات اتمام الرسالة جزاهما الله عني خير الجزاء ..
- ❖ واتقدم بالشكر الجزيل والاحترام الفائق والتقدير الى السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين .
- ❖ ووفاءً مني وعرفاناً بالجميل اتقدم بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور رعد جابر والدكتورة انتصار اعويد والدكتور خالد نجم لما ابده لي من عون ودعم علمي وتوجيهات قيمة واتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتور عبد الستار جاسم والدكتور قاسم نصيف والدكتور احمد رمضان لتوجيهاتهم القيمة المستمرة طول اعداد هذه الرسالة.
- ❖ وان نسيت فلن انس الجهود السخية التي قدمها الى البحث والباحث الاخ حيدر شاكر على ما بذله من اخلاص وتفان بالعمل مع الباحث .
- ❖ ولا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر الى فريق العمل الذين قدموا العون ولم يتوانوا لحظة في ابداء المساعدة الا وهم (تحرير علوان ، ابراهيم جواد ، فراس مطشر)
- ❖ كما ويجب علي ان اسجل شكري وتقديري الى السادة اياح حميد ، ثائر رشيد مطر ، علي جبار، وناطق علوان لتوفيرهم لي المصادر العلمية .
- ❖ ولا يفوتني ان اتقدم بالشكر الجزيل الى زملائي طلبة الدراسات العليا وبالاخص ماجدة كمبش ورشوان محمد ومصطفى عبد الجليل لدعمهم المتواصل لي اثناء التجربة .
- ❖ ولتكن خاتمة شكري مسكاً اذ انني اتقدم بشكري وتقديري واعتزازي وحببي الى عائلتي بجهودها المثمرة وصبرها الطويل ومؤازرتها لي طيلة فترة الدراسة فلها مني كل الحب والتقدير .
- ❖ كما اود ان اشكر كل من ساعدني بالكلمة او النصيحة او حتى الشعور الطيب متمنيا لهم الصحة والحياة السعيدة ..
- ❖ واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين ...

يسار

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 الفتري 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 الفتري 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 الفتري 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 الفكري 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 الفكري 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 .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	-
ب	الآية القرآنية	-
ج	اقرار المشرفين	-
د	اقرار المقوم اللغوي والمقوم الفكري	-
هـ	اقرار لجنة المناقشة	-
و	الاهداء	-
ز	شكر وتقدير	-
ح-ط-ي	ملخص الرسالة باللغة العربية	-
ك	قائمة المحتويات	-
ع	قائمة الجداول	-
ف	قائمة الاشكال	-
ص	قائمة الملاحق	-
4-1	الباب الاول	
2	التعريف بالبحث	-1
2	المقدمة واهمية البحث	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
4	هدف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
4	مجالات البحث	5-1
4	المجال البشري	1-5-1
4	المجال المكاني	2-5-1
4	المجال الزماني	3-5-1

الصفحة	الموضوع	التسلسل
32-5		الباب الثاني
6	الدراسات النظرية والمثابهاة	2
6	الدراسات النظرية	1-2
6	نشأة وتطور التدريب الدائري	1-1-2
7	اهمية ومميزات التدريب الدائري	2-1-2
8	ماهية التدريب الدائري	3-1-2
10	اهداف التدريب الدائري	4-1-2
10	تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة	1-4-1-2
11	تحسين الحالة التدريبية	2-4-1-2
11	تحسين القيم التربوية	3-4-1-2
12	زيادة دافعية الممارسة	4-4-1-2
12	موضوعية مراقبة المستوى والتقويم	5-4-1-2
13	اساليب التدريب الدائري	5-1-2
13	التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر	1-5-1-2
14	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المستمر	اولا
14	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المتغير	ثانيا
14	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وبلاستعانة بطريقة فارتلك	ثالثا
15	التدريب الدائري من خلال استخدام مبدأ الاعدادات او التكرارات	2-5-1-2
15	التدريب الفتري	6-1-2
16	طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة	1-6-1-2
16	نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة	2-6-1-2
17	التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري المركز مرتفع الشدة	3-6-1-2

الصفحة	الموضوع	التسلسل
18	تنظيم التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة	4-6-1-2
19	ارشادات للحمل الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة في درس التربية الرياضية	7-1-2
21	اهمية التصويب بالنسبة للعبة	8-1-2
22	انواع التصويب	9-1-2
23	التصويب من الثبات	1-9-1-2
23	التصويبة الحرة	
23	الرمية الحرة	
24	التصويب من الحركة	2-9-1-2
24	التصويب السلمي	اولا
24	التصويب بالقفز	ثانيا
25	اهم المكونات التي تساعد على نجاح التصويب	10-1-2
27	المهارة والتدريب الدائري	11-1-2
29	الدراسات المشابهة	2-2
29	الدراسات العراقية	1-2-2
29	دراسة (هلال عبد الكريم) 1998	1-1-2-2
29	دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح) 2000	2-1-2-2
30	دراسة (البلبيسي .سلام عمر محمد) 2000	3-1-2-2
31	الدراسات العربية	2-2-2
31	دراسة (نيللي رمزي فهيم) 1992	1-2-2-2
31	دراسة (عائشة رزق مصطفى) 1993	2-2-2-2
32	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2-2

الصفحة	الموضوع	التسلسل
43-33		الباب الثالث
34	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	3-
34	منهج البحث	1-3
34	عينة البحث	2-3
35	ادوات البحث	3-3
35	التجربة الاستطلاعية	4-3
36	بطارية الاختبار	5-3
36	اختبار التصويب الامامي	1-5-3
38	اختبار الرمية الحرة	2-5-3
39	اختبار التصويبة السلمية	3-5-3
40	الاسس العلمية للاختبار	6-3
40	سير التجربة الميدانية	7-3
41	الاختبارات القبلية	8-3
41	خطوات تصميم المنهج التدريبي للبحث	9-3
42	الاختبارات البعدية	10-3
42	الوسائل الاحصائية	11-3
58-44		الباب الرابع
45	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4-
45	عرض نتائج اختبار مان وتني للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	1-4
45	عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها	1-1-4
47	عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها	2-1-4
48	عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها	3-1-4

الصفحة	الموضوع	التسلسل
50	عرض نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	2-4
50	عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها	1-2-4
52	عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها	2-2-4
53	عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها	3-2-4
61-59	الباب الخامس	
60	الاستنتاجات والتوصيات	-5
60	الاستنتاجات	1-5
61	التوصيات	2-5
66-62	المصادر	
63	المصادر العربية	
66	المصادر الاجنبية	
79-67	الملاحق	
	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول والاشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
45	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي	1
46	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي	2
47	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة	3
47	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة	4
48	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصوية السلمية	5
49	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصوية السلمية	6
50	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويب الامامي	7
51	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويب الامامي	8
52	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الرمية الحرة	9
52	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرمية الحرة	10
53	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصوية السلمية	11
52	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصوية السلمية	12

قائمة الجداول الاشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
37	يبين طريقة الاداء لاختبار التصويب الامامي	1
38	يبين طريقة الاداء لاختبار الرمية الحرة	2
39	يبين طريقة الاداء لاختبار التصويبة السلمية	3
55	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (مان وتتي)	4
56	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب الامامي	5
57	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الرمية الحرة	6
58	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويبة السلمية	7

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
68	قائمة باسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث	1
69	استبيان يوضح درجة الاهمية لمهارات التصويب التي تدخل ضمن بطارية الاختبار لقياس مدى التطور الحاصل في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة	2
70	نماذج لوحدات تعليمية باستخدام اسلوب التدريب الدائري	3
78	يبين اسماء اللاعبين واعدارهم والاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية	4
79	يبين اسماء اللاعبين واعدارهم والاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة	5

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 الاطرته 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 اشواط كبيرة في التطور والابداع في الجانبين البدني والمهاري ومن ابرز 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 والمدربين 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 المهارية 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

ثانيا . دراسة (عائشة رزق مصطفى) 1993
2-2-3 مناقشة الدراسات المشابهة

1-2. الدراسات النظرية

1-1-2. 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 بالمرحل 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 . ص 22.

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

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