

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

٢٠٠٢م

١٤٢٣هـ

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

صدق الله العظيم
(سورة التوبة ١٠٥)

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.

المشرف

أ. د . علي تركي مصلح

د . ناظم كاظم جواد

التوقيع

التوقيع

التاريخ : / / ٢٠٠٢

التاريخ : / / ٢٠٠٢

إقرار المقوم اللغوي

اشهد 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

اشهد 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
٢٠٠٢ / /

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 ازهارى 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 يضلل 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 ابدوه 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 اياد 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 وحبّي الى عائلتي بجهودها المثمرة وصبرها الطويل وموازرتها 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 الفترتي منخفض الشدة) على تطوير المهارات الاساسية ، والى اهمية وضع اسس علمية لتحقيق التطور في هذه الناحية المهمة .
مشكلة البحث :

أكد 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 :

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

٢. 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 ١ / ١١ / ٢٠٠١ لغاية ٢ / ١ / ٢٠٠٢
- 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 :

١. 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 .
٢. 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 .

٣. 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 :

١. 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 .

٢. 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)

٣. 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	-
١-٤	الباب الاول	
٢	التعريف بالبحث	١-١
٢	المقدمة واهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٤	هدف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال المكاني	٢-٥-١
٤	المجال الزماني	٣-٥-١

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٣٢-٥		الباب الثاني
٦	الدراسات النظرية والمشابهة	٢
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٦	نشأة وتطور التدريب الدائري	١-١-٢
٧	اهمية ومميزات التدريب الدائري	٢-١-٢
٨	ماهية التدريب الدائري	٣-١-٢
١٠	اهداف التدريب الدائري	٤-١-٢
١٠	تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة	١-٤-١-٢
١١	تحسين الحالة التدريبية	٢-٤-١-٢
١١	تحسين القيم التربوية	٣-٤-١-٢
١٢	زيادة دافعية الممارسة	٤-٤-١-٢
١٢	موضوعية مراقبة المستوى والتقييم	٥-٤-١-٢
١٣	اساليب التدريب الدائري	٥-١-٢
١٣	التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر	١-٥-١-٢
١٤	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المستمر	اولا
١٤	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ومن خلال الحمل المتغير	ثانيا
١٤	التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وبلاستعانة بطريقة فارتلك	ثالثا
١٥	التدريب الدائري من خلال استخدام مبدأ الاعادات او التكرارات	٢-٥-١-٢
١٥	التدريب الفتري	٦-١-٢
١٦	طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة	١-٦-١-٢
١٦	نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة	٢-٦-١-٢
١٧	التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري المركز مرتفع الشدة	٣-٦-١-٢

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١٨	تنظيم التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة	٤-٦-١-٢
١٩	ارشادات للحمل الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة في درس التربية الرياضية	٧-١-٢
٢١	اهمية التصويب بالنسبة للعبة	٨-١-٢
٢٢	انواع التصويب	٩-١-٢
٢٣	التصويب من الثبات	١-٩-١-٢
٢٣	التصويبة الحرة	
٢٣	الرمية الحرة	
٢٤	التصويب من الحركة	٢-٩-١-٢
٢٤	التصويب السلمي	اولا
٢٤	التصويب بالقفز	ثانيا
٢٥	اهم المكونات التي تساعد على نجاح التصويب	١٠-١-٢
٢٧	المهارة والتدريب الدائري	١١-١-٢
٢٩	الدراسات المشابهة	٢-٢
٢٩	الدراسات العراقية	١-٢-٢
٢٩	دراسة (هلال عبد الكريم) ١٩٩٨	١-١-٢-٢
٢٩	دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح) ٢٠٠٠	٢-١-٢-٢
٣٠	دراسة (البليسي .سلام عمر محمد) ٢٠٠٠	٣-١-٢-٢
٣١	الدراسات العربية	٢-٢-٢
٣١	دراسة (نيللي رمزي فهيم) ١٩٩٢	١-٢-٢-٢
٣١	دراسة (عائشة رزق مصطفى) ١٩٩٣	٢-٢-٢-٢
٣٢	مناقشة الدراسات المشابهة	٣-٢-٢

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٤٣-٣٣		الباب الثالث
٣٤	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣-٣
٣٤	منهج البحث	١-٣
٣٤	عينة البحث	٢-٣
٣٥	ادوات البحث	٣-٣
٣٥	التجربة الاستطلاعية	٤-٣
٣٦	بطارية الاختبار	٥-٣
٣٦	اختبار التصويب الامامي	١-٥-٣
٣٨	اختبار الرمية الحرة	٢-٥-٣
٣٩	اختبار التصويبة السلمية	٣-٥-٣
٤٠	الاسس العلمية للاختبار	٦-٣
٤٠	سير التجربة الميدانية	٧-٣
٤١	الاختبارات القبليّة	٨-٣
٤١	خطوات تصميم المنهج التدريبي للبحث	٩-٣
٤٢	الاختبارات البعديّة	١٠-٣
٤٢	الوسائل الاحصائية	١١-٣
٥٨-٤٤		الباب الرابع
٤٥	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
٤٥	عرض نتائج اختبار مان وتني للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٤٥	عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها	١-١-٤
٤٧	عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها	٢-١-٤
٤٨	عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها	٣-١-٤

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٥٠	عرض نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٥٠	عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها	١-٢-٤
٥٢	عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها	٢-٢-٤
٥٣	عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها	٣-٢-٤
٦١-٥٩	الباب الخامس	
٦٠	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٦٠	الاستنتاجات	١-٥
٦١	التوصيات	٢-٥
٦٦-٦٢	المصادر	
٦٣	المصادر العربية	
٦٦	المصادر الاجنبية	
٧٩-٦٧	الملاحق	
	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول والاشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي	٤٥
٢	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي	٤٦
٣	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة	٤٧
٤	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة	٤٧
٥	نتائج اختبار مان وتني للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويبة السلمية	٤٨
٦	نتائج اختبار مان وتني للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويبة السلمية	٤٩
٧	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويب الامامي	٥٠
٨	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويب الامامي	٥١
٩	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الرمية الحرة	٥٢
١٠	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرمية الحرة	٥٢
١١	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويبة السلمية	٥٣
١٢	نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويبة السلمية	٥٢

قائمة الجداول الاشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	يبين طريقة الاداء لاختبار التصويب الامامي	٣٧
٢	يبين طريقة الاداء لاختبار الرمية الحرة	٣٨
٣	يبين طريقة الاداء لاختبار التصويبة السلمية	٣٩
٤	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (مان وتتي)	٥٥
٥	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويب الامامي	٥٦
٦	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الرمية الحرة	٥٧
٧	يبين مستوى معدلات اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التصويبة السلمية	٥٨

قائمة الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	قائمة باسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث	٦٨
٢	استبيان يوضح درجة الاهمية لمهارات التصويب التي تدخل ضمن بطارية الاختبار لقياس مدى التطور الحاصل في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة	٦٩
٣	نماذج لوحداث تعليمية باستخدام اسلوب التدريب الدائري	٧٠
٤	يبين اسماء اللاعبين واعدارهم والاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة	٧٨
٥	يبين اسماء اللاعبين واعدارهم والاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة	٧٩



الباب الأول

١ . التعريف بالبحث

١-١ . المقدمة واهمية البحث

٢-١ . مشكلة البحث

٣-١ . هدف البحث

٤-١ . فروض البحث

٥-١ . مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث :

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا ملحوظا في معظم الالعاب الرياضية ومن اجل التفوق للوصول الى المميّزة ترى ان الدول لا تدخر وسعا في البحث الا طرقة 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 الالعاب لانه اسلوب متوازن في توزيع مكونات الحمل التدريبي وكذلك يحتوي على جميع طرائق التدريب الرياضي منها (المستمر، الفترى، التكرارى) 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 البنين 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 .

١-٢ 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 .



٣-١ هدف البحث :
التعرف على مدى تاثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترى المخفض الشدة)
كطريقة في تطوير بعض انواع التصويب بكرة السلة .

٤-١ فروض البحث :
♦ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى لصالح الاختبار البعدى
للمجموعة التجريبية .
♦ وجود فروق ذات دلالة معنوية فى الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة
لصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :
١-٥-١ المجال البشرى:طلاب المرحلة الاولى(شعبة ج) كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى.
٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة السلة فى كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٣-٥-١ المجال الزمانى : للفترة من ٢٥/١٠/٢٠٠١ ولغاية ٢/١/٢٠٠٢

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ نشأة وتطور التدريب الدائري

٢-١-٢ أهمية ومميزات التدريب الدائري

٣-١-٢ ماهية التدريب الدائري

٤-١-٢ اهداف التدريب الدائري

١-٤-١-٢ تنمية القدرات البدنية الاساسية والمركبة

٢-٤-١-٢ تحسين الحالة التدريبية

٣-٤-١-٢ تحسين القيم التربوية

٤-٤-١-٢ زيادة دافعية الممارسة

٥-٤-١-٢ موضوعية مراقبة المستوى والتقييم

٥-١-٢ اساليب التدريب الدائري

١-٥-١-٢ التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر

٢-٥-١-٢ التدريب الدائري من خلال استخدام مبدأ الاعادة او

التكرارات

٦-١-٢ التدريب الفتري

١-٦-١-٢ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

٢-٦-١-٢ نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة

٣-٦-١-٢ التدريب الدائري من خلال استخدام الحمل الفتري المركز من رفع

الشدة

٤-٦-١-٢ تنظيم التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة

٧-١-٢ ارشادات للعمل الدائري (باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة)

في درس التربية الرياضية

٨-١-٢ أهمية التصويب بالنسبة للعبة

٩-١-٢ انواع التصويب

١-٩-١-٢ التصويب من الثبات

٢-٩-١-٢ التصويب من الحركة

١٠-١-٢ اهم المكونات التي تساعد على نجاح التصويب

١١-١-٢ المهارة والتدريب الدائري

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ الدراسات العراقية

١-١-٢-٢ دراسة (هلال عبد الكريم) ١٩٩٨

٢-١-٢-٢ دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح) ٢٠٠٠

٣-١-٢-٢ دراسة (البليبيسي . سلام عمر محمد) ٢٠٠٠

٢-٢-٢ الدراسات العربية

١-٢-٢-٢ دراسة (نبيل رمزي فهيم) ١٩٩٢

٢-٢-٢-٢ دراسة (عائشة رزق مصطفى) ١٩٩٣



٢-١. الدراسات النظرية

٢-١-١. 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^(١) . كما انتقل اسلوب التدريب الدائري الى العالم العربي بواسطة الاستاذ (حسن شلتوت) الاستاذ بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالهرم عام ١٩٥٥م^(٢) 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^(٣) .

(١) كمال درويش ومحمد صبحي . الجديد في التدريب الدائري . دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٢١ .

(٢) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨٠ .

(٣) بسطويسي احمد . مصدر سيق ذكره . ص ٢٨٠ .

وتعتبر الفترة الزمنية من ١٩٦٣ حتى ١٩٦٧م 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 السنية 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^(١) .

٢-١-٢ اهمية ومميزات التدريب الدائري :

يتميز التدريب الدائري :

- ١ . 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)^(٢) .
- ٢ . امكانية مراعاة الفروق الفردية اثناء الدرس والذي يعد احد اسس طرائق التدريس .
- ٣ . امكانية اشراك عدد كبير من الطلاب او اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد بالاضافة الى سهولة السيطرة على جميع الطلاب اثناء الدروس .

(١) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص ٢٢ .

(٢) محمد عثمان عبد الغني . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط ١ . الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ ، ص ٣١٢

- ٤ . سهولة تنظيم التدريب الدائري اذا ما قورن بطرائق التدريب الاخرى بالاضافة الى امكانية تنفيذه في الصالات المغلقة او في الهواء الطلق^(١).
- ٥ . يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والاثارة^(٢).
- ٦ . يعد من افضل اشكال التدريب الرياضي تأثيرا في السمات الارادية والخلقية والاعتماد على النفس والامانة في الاداء^(٣).
- ٧ . يساعد على توفير الوقت والاقتصاد به .
- ٨ . تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية^(٤).

٢-١-٣ . 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^(٥).

وعن التدريب الدائري في المدارس كتب هازنكريجر **Hasenkruger** :

-
- (١) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة . الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص ٣٥٣ .
 - (٢) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط ١٢ . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ٢٣٣ .
 - (٣) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . ط ١ . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص ٨٢ .
 - (٤) محمد عادل رشيد . اسس التدريب الرياضية ، المنشأة العامة والتوزيع والاعلام ، طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى ، ١٩٨٢ ، ص ١٥٠ .
 - (٥) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٢٤ .

((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^(١).

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

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 البينية ، ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية^(٢).

ويتفق كل من يونات ، هاج ، جرانوكه ١٩٨٥ (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^(٣). كما يعرفه (جوزيه مانيول باليستروز ١٩٩٢) التدريب الدائري بانه (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 ثلاث مرات)^(٤).

٢-١-٤ . اهداف التدريب الدائري :

(١) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٢٤ .

(٢) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص٢٥ .

(٣) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٩ ، ص٧٣ .

(٤) (جوزيه مانيول باليستروز . اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) ، القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوة للهواة ، ١٩٩٢ ص١٨ .

٢-١-٤-١ . 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^(١).

ويشير ((مارتين))^(٢) 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 (٨٠٠) 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 امكانات اللاعب وقدراته .

والجدير بالذكر ان الاهتمام بالقدرات البدنية وتنميتها ليس لرفع معدلاتها فقط وانما ايضا لارتباطها بالعديد من المتغيرات الوظيفية والنفسية^(٣).

٢-١-٤-٢ تحسين الحالة التدريبية :

(١) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ١٩٩٨ ، ص ٢٤١ .
(5)Martin. D.. (1966) Grundlagen der Trainingslcher .Verlag Karl Hormann. Schorndorf .Tail 1.Band 63/64

(٣) محمود بسيوني وباسم فاضل . الاعداد النفسية للاعبين في كرة القدم . القاهرة ، دار عالم المعرفة ، مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب ، ١٩٩٤ .

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^(١).

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^(٢). وفقا لمعايير محددة ووفق نظام قادر على خلق حالة من التوازن في مستوى الاداء مما يحقق تفاعل مشترك على المجموعات العضلية العاملة .

٢-١-٤-٣ 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^(٣).

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^(٤).

٢-١-٤-٤ زيادة دافعية الممارسة :

(١) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: ١٩٩٨ ، ص ٢٤١ .

(٢) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤١ .

(٣) المصدر السابق. ص ٢٤١ .

(٤) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره . ص ٢٤٢ .

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 الآخرين 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^(١).

٢-١-٤-٥ موضوعية مراقبة المستوى والتقويم :

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 عائدها التقويمي بجانب عائدها 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^(٢).

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.

(١) المصدر السابق . ص ٢٤٣

(٢) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني . مصدر سبق ذكره . ص ٢٤٣

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
التدريبية^(١)

٢-١-٥ اساليب التدريب الدائري :

- ينقسم التدريب الدائري كشكل من اشكال التدريب كما سبق وان ذكرنا الى عدة انواع هي :
١. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة الحمل المستمر .
 ٢. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة الحمل الفترى .
- أ.المركز مرتفع الشدة
ب.المنخفض الشدة
٣. التدريب الدائري باستخدام مبدأ الاعادات 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 .

٢-١-٥-١ 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 ال ٦ دقائق^(٢)
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 /كريميل ١٩٨٠ - (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 .

(١) محمد صبحي حسانين . نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموعة اختبارات (بدني مهاري) مقباسة .
المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية : ١٩٨٢ ، ص٩٤٧
(٢) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة العاب القوى . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٥ .

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 (٣٠ - ٦٠ 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 (١٧٠) وحتى (١٨٠) نبضة في نهاية الحمل حتى يمكن تامين فاعلية
التدريب^(١).

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^(٢)

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
منخفضة ... وهكذا ، ويؤدي استخدام هذا النوع الى خضوع الفرد خلال بعض الفترات لدين
الاوكسجين^(٣).

(١) محمد عثمان عبد الغني . مصدر سبق ذكره . ص ٧٥

(٢) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره . ص ٧٥

(٣) محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٩ ، ص ٧٧

٢-١-٥-٢ 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 لالارتقاء 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^(١).

٢-١-٦ التدريب الفتري :

شهد النصف الثاني من القرن العشرين تقدما ملموسا ومضطردا في اسس ونظريات
 التدريب وذلك بارتباط التدريب عامة بكل من علم وظائف الاعضاء والتغذية والكيمياء الحيوية
 وعلوم الحركة والعلوم التربوية ذات الاختصاص وبذلك تاثرت مستويات اللاعبين ايجابيا بنتائج
 متقدمة والتي ظهرت على الصعيدين الدولي والاولمبي في السنوات الاخيرة^(٢).
 والتدريب الفتري Interval- Training احدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك
 الحقبة من الزمن والتي كان لها مردودا ايجابيا ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية
 كالسباحة والعباب القوى والدراجات ، بل على جميع الفعاليات الاخرى غير الرقمية والالعاب
 والمنازلات ، حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية .
 وبذلك فالتدريب الفتري يمكن تعريفه بانه (طريقة من طرق التدريب الاساسية لتحسين
 مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة
)^(٣).

(١) محمد عثمان . مصدر سبق ذكره ، ص ٧٧

(٢) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ١٧١

(٣) بسطويسي احمد . المصدر السابق . ص ٢٨٧

٢-١-٦-١ 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 ٤٥ ثانية الى ٣٠ ثانية وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة الى ثلاث دورات) تبلغ من ٣ الى ٥ دقائق^(١).

٢-١-٦-٢ نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة :
اولا. النموذج الاول (١٥ ثانية عمل ، ٤٥ ثانية راحة) ، في هذا النموذج يتم اداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (١٥ ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (٤٥ ثانية) فقط .

ثانيا. النموذج الثاني (١٥ ثانية عمل ، ٣٠ ثانية راحة) ، وهذا النموذج يتم فيه اداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة (١٥ ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (٣٠ ثانية) فقط .

ثالثا. النموذج الثالث (٣٠ ثانية عمل ، ٣٠ ثانية راحة) ، وفي هذا النموذج يتم اداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة (٣٠ ثانية) ، على ان تكون الراحة البينية بين هذه التمرينات (٣٠ 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^(٢)

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

الحد الأقصى للتكرارات

$$٣ \times \frac{\text{-----}}{٢}$$

٢

كما أن الأداء في ضوء فترات راحة لما يتلاءم مع تعلم المهارات .

(١) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ١٧١ .

(٢) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص ١٨٢

ويفضل الخبراء ان تشكل التمرينات في المدارس بدون استخدام احمال اضافية على وزن الجسم ، ولكن لا مانع من ان يتضمن المنهاج بعض التمرينات باستخدام احمال اضافية على وزن الجسم وذلك من خلال مقاومة ثابتة (كرة طبية ، كيس رمل ، مقعد جمباز) ولكن بالنسبة للتدريب في المستويات العالية فانه يمكن استخدام التمرينات بدون ومع اضافة احمال اضافية الى وزن الجسم ، على ان يراعى تغيير المقاومات (اثقال حديدية) ويجب ان يراعى استخدام بطاقات تسجيل المستوى^(١).

٢-١-٦-٣ التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة: 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 متغيرات مثل الشدة والحجم والراحة ... الخ ويستخدم في التدريب الدائري ايضا اما التدريب الفتري المركز او التدريب الفتري المرتفع الشدة .

فيتم عادة من خلال استخدام مثير قوي يصل الى حدود ٨٠ - ٩٠% من الحد الاقصى الشخصي وبحيث تكون مدة دوام المثير قصيرة .

وتتلخص الفعالية او التأثير الفسيولوجي لاستخدام هذه الطريقة في تحسين القدرة على استهلاك الاوكسجين يؤدي الحمل المستخدم الى زيادة فاعلية عمل المجموعات العضلية الواقعة تحت تاثير وزيادة قوتها .

ويهدف مبدأ التدريب الفتري عادة الى عدم وصول الفرد المتدرب الى 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 الاول الى مستوى (١٢٠ ضربة في الدقيقة) تقريبا يبدأ الفرد المتدرب في العمل بالحمل الجديد .

ويستخدم هذا التقنين (١٢٠ نبضة/دقيقة) عادة مع لاعبي المستوى العالي والناشئين .

ويستخدم التدريب الدائري هنا من خلال التقيد بالنظام المستخدم عادة في طريقة التدريب

الفتري المركز ، أي من خلال استخدام المثير القوي بالاضافة الى الراحة غير الكاملة^(٢)

(١) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره . ص ١٨٢

(٢) محمد عثمان عبد الغني . موسوعة ألعاب القوى . الكويت : دار القلم ، ١٩٩٠ ، ص ٧٧

٢-١-٦-٤ تنظيم التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة

أ. تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لادائه لمدة ٣٠ ثانية يعقبها فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى ينتهي من تسجيل جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسبة في كل محطة باستخدام المعادلة التالية :

الجرعة المناسبة = عدد مرات تكرار الأداء في ٣٠ ثانية

٢

ويبقى اختيار التمرينات التي تسمح بالاداء من ١٥ - ٢٠ مرة في خلال الفترة المحددة لاداء كل تمرين .

ب . تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

ويتم تحديد الزمن المناسب باحدى الطرق الاتية :

١-١٥ ثانية فترة اداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .

٢-١٥ ثانية فترة اداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

٣-٣٠ ثانية فترة اداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

مع مراعاة ان تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة واخرى من ٣-٥ دقائق .

ج. التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابقة لفترة من

الزمن يحددها المدرب او المدرس .

د. التدريب مع التدرج بحمل التدريب .

بعد انتهاء الفترة التي حددها المدرب يقوم اللاعب بالتدريب باستخدام التدرج بحمل

التمرينات المستخدمة اما عن طريق زيادة عدد الدورات التدريبية او زيادة حجم كل تمرين وذلك

باضافة تكرار مرة او مرتين او ثلاثة مرات لكل تمرين من تمرينات الدائرة^(١).

٢-١-٧ ارشادات للعمل الدائري (باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة) في درس التربية الرياضية ..

يؤكد الخبراء ان هدف تنمية وتثبيت المهارات الحركية يتحقق عن طريق استخدام اسلوب

العمل الدائري باسلوب الحمل المستمر وكذلك اسلوب الحمل الفترى منخفض الشدة .

(١) عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر، ط١٩٩٩، ص١٠١،

وحتى تكتمل الاستفادة من هذه الاساليب يجب الاهتمام بعملية تقنين العلاقات المتبادلة بين الحمل والراحة اثناء التطبيق .

وفي هذا الخصوص يشير (هازن كريجور Hasen Krujer) الى انه في العمل الدائري يراعى استخدام اما جرعة محددة في وقت قصير او جرعة عالية في وقت محدد ، وهنا يصبح استيفاء متطلبات الراحة وانجاز العمل من خلال ثلاث دورات باكبر عدد من التكرارات امرا ضروريا، حيث يكون لذلك اثر كبير على احداث التكيف مع الاداء وبالتالي مع الحمل ، لذلك يجب ان يستمر التدريب الدائري لمدة اربعة اسابيع^(١).

وفي حالة تنفيذ التدريب الدائري (في درس التربية الرياضية او في تدريب فرق المدرسة) او مع مجموعة تدريسية او تعليمية ، يجب ان يتبع ما يأتي :

- ١ . من المهم اولا اختيار الطريقة التدريسية التي سيتم استخدامها وذلك طبقا للهدف من التدريس فعندما يكون الهدف تطوير مهارات اساسية يجب اختيار التمارين والادوات الملائمة لذلك الهدف .
 - ٢ . كفاية المكان لضمان الاداء بشكل صحيح ودقيق ويكون الانتقال من محطة الى اخرى باتجاه واحد .
 - ٣ . تحديد عدد المشاركين في كل محطة وفي هذه الحالة يجب ان يتفق هذا التحديد مع فترات الراحة البنينة (بين التمرينات) لان كثرة العدد يمكن ان يؤثر على طول هذه الفترة .
 - ٤ . تحديد اتجاه سير التمرينات والمشاركين تبعا لتسلسل ارقام المحطات^(٢).
 - ٥ . يبدأ المدرس او المدرب بالشرح النظري للمحطات المختلفة التي تتضمنها وحدة التدريب الدائري ، وذلك من حيث اسلوب الاداء ومواصفات التمرينات والشروط الموضوعية من حيث التكرارات وعدد دورات الوحدة .
 - ٦ . يقوم المدرس او المدرب باداء نماذج عملية للتمرينات المستخدمة في وحدة التدريب الدائري ومن الممكن ان يكون ذلك لمرة واحدة ، او لمرتين ، او لثلاث مرات ، حيث يتوقف ذلك على درجة صعوبة الوحدة وكذلك المرحلة السنية .
- هذا من الممكن ان يقوم بهذا العمل عدد من الطلاب الممتازين ذوي القدرات المرتفعة والقادرين على اداء التمرينات بصورة سليمة وصحيحة .

(١) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٢١٢

(٢) اثير محمد صبري وعقيل الكاتب . التدريب الدائري الحديث . بغداد : مطبعة علاء بغداد ، ١٩٨٠

٧. يمنح الطلاب (او التلاميذ) خمسة دقائق لتجريب اداء التمرينات وكيفية الانتقال عبر المحطات، على ان يكون ذلك تحت اشراف المدرس او (الاستاذ) وبما يسمح بان يوجه الاداء ويصحح الاخطاء ان وجدت .

٨. يبدأ الطلاب بالاداء بموجب صفارة او اشارة متفق عليها يقوم بها المدرس ، حيث يكون الاداء بصورة جماعية وفي وقت واحد ، كما يجب ان يكون انتهاء الاداء بموجب اشارة معينة متفق عليها يقوم بها المدرس ايضا^(١)

من الممكن تكليف الطلاب او اللاعبين ببعض الدوائر البسيطة لادائها في المنزل او في أي مكان خارج المدرسة وهذا الامر يتطلب من المدرس او المدرب ان يتخير الدوائر المناسبة لذلك ، بحيث تكون بسيطة ومحددة وان يكون الطلاب ملمين تماما بالتمرينات التي تتضمنها الدائرة ضمنا لصحة الاداء في ضوء متطلباته . كما يراعى ان تكون التمرينات بدون ادوات .

٩. ترقيم محطات التدريب الدائري بواسطة كروت او لافتات او لوحات يكتب عليها ارقام تمرينات الدائرة (٣، ٢، ١، ... الخ) او (أ ، ب ، ج ، .. الخ) كما يمكن ان تتضمن كل لوحة مواصفات اداء التمرينات الخاصة بها .

كما يمكن ان توضع رسومات توضح التسلسل الحركي للتمرينات ، وفي الحالات يمكن ان يكتب على هذه اللوحات زمن اداء التمرينات^(٢).

كما يمكن كتابة ارقام المحطات على الارض ويجب تحديد اتجاه الحركة الى التمرين التالي للتمرين الممارس وتوضع اللوحات والترقيم بصورة واضحة حتى يمكن رؤيتها بسهولة وبسرعة . يتميز التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) بوجود اوقات راحة بينية لاستعادة الشفاء حيث يهدف التدريب الفكري الى عدم وصول الممارس الى الراحة الكاملة ثم يبدأ العمل بالحمل الجديد .

تكون فترات الراحة بين التمرينات حسب نظام العمل ، وعدد الدورات يكون من (١-٣ دورات) وباوقات راحة بين الدورات تتراوح بين (٣-٥ دقائق) وتختار التمارين التي تكون شدتها بين (٦٠ - ٧٠%) وذلك وفق الهدف التدريبي المراد الوصول اليه^(٣).

(١) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره ، ص ١١١ .

(٢) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: ١٩٩٨، ص ٢٤٥ .

(٣) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي نظريات تطبيقات . الاسكندرية : ط٣ ، دار المعرف ، ١٩٧٨ ، ص ١٩٩ .

وقد لاحظ الباحث ومن خلال اطلاعه على البحوث والدراسات المختلفة التي استخدمت التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) ان من مميزات هذا التدريب انه ينمي الصفات المهارية الحركية .

اما مجالات استخدام هذا الاسلوب فيستخدم في تدريب العاب القوى والعباب الكرة (سلة ، يد ، طائرة) والجمباز والجودو والملاكمة^(١).

ان من المستحسن ان يقوم المدرس قبل البدء بالتدريس باعطاء ملاحظات الى الطلاب يوضح فيها كيفية اداء التمرينات بالاضافة الى توضيح التأثيرات الايجابية لها ، كذلك توضح بعض الامور التنظيمية التي يمكن خلالها السيطرة على فترات الاداء والراحة لتكون المرودات من ممارسة التدريب واضحة ومفيدة بشكل مركز .

٢-١-٨ اهمية التصويب بكرة السلة :

اذا نظرنا الى تاريخ كرة السلة فاننا لا نرى مبدأً اساسياً تطور بصورة كبيرة مثل تطور التصويب وتحسنه .

ويعتبر التصويب على السلة المرحلة الختامية لهجوم الفريق .. وكل ما يؤدي من مهارات حركية مع تعاون افراد الفريق الواحد ما هو الا اعداد لعملية التصويب على السلة . ويؤدي اللاعبون كل المهارات الحركية والفنية كالتحرك والتمرير والمحاورة والارتكاز والعباب الستار، وينفذون خطط الهجوم بعد التدريب الكافي عليها في سبيل تحقيق هدف واحد. الا وهو خلق احسن الظروف واكثرها اماناً في سبيل ايجاد وضع مريح مناسب لانتهاء عملية الهجوم بالتصويب الدقيق في السلة^(٢).

وللتصويب دور كبير في كرة السلة لان عدد الاهداف هو معيار الفريق الفائز .. لذا فان التأكيد على تمارين التصويب الاساسية يعمل على تحديد مراكز اللاعبين والفريق من حيث القدرة والكفاءة وتحقيق التقدم .

كما ان المناولات والطبطة والقطع وغيرها تهدف دوماً الى تحقيق هدف واحد وهو وضع الكرة في سلة الخصم^(٣).

(١) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٠١ .

(٢) احمد بن محمد حسن ابو عيد . تدريب المهارات الاساسية في كرة السلة . القاهرة : دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، ١٩٦٧ ، ص ٦١ .

(٣) ستيفانوفيك من بحثه الذي القي في بلغراد سنة ١٩٦١ وعنوان البحث (العمل مع لاعبي كرة السلة الاحداث).

ويدرك جميع العاملين في اللعبة الاهمية الكبيرة للتصويب باختلاف انواعه وتعدد طرق ادائه نتيجة لقرب اللاعب وبعده عن الهدف وكذلك للظروف المتغيرة التي تفرضها طبيعة اللعب من تكنيك هجومي ودفاعي .

ولذا اصبحت هذه الطرق في الاداء هي المبادئ الاساسية والطرق التي تميز كل نوع من الاخر في التصويب بالنسبة للاعب كرة السلة والتي يتعرض لها اثناء المباراة من اجل تحقيق نتيجة جيدة في المباراة من خلال اصابة هدف الخصم باكبر نسبة من الاهداف^(١).

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الاخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب .

أي ان هناك قواعد اساسية لعملية التصويب تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من حلقة السلة وكذلك كونه مواجهاً للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في عملية التصويب على مسالة مهمة جدا وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزواوية كبيرة تقترب من (٩٠ درجة) لانها افضل زاوية لدخول الكرة.

فضلا عن ذلك فان هناك نوعين من التصويب من حيث كيفية دخول الكرة فهناك التصويب المباشر أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة وهناك التصويب غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ومن ثم دخولها^(٢).

٢-١-٩ انواع التصويب :

تقسم معظم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب الى نوعين هما :

- التصويب من الثبات

- التصويب من الحركة

ومن ثم نتحدث هذه المصادر عن انواع هذين النوعين .

ولقد ارتأينا في هذا الباب ان نتحدث عن التصويبات بانواعها وراعيينا الحديث عن اكثر

التصويبات شيوعا في لعب كرة السلة الحديثة وكما يأتي :

٢-١-٩-١ التصويب من الثبات ويقسم الى :

(١) خالد نجم عبد الله . التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة .

كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ١٠ .

(٢) مؤيد عبد الله جاسم وفائز بشير حمودات . كرة السلة . ط٢ . الموصل : ١٩٩٩ ، ص ٢٣ .

- التصويب باليدين من امام الصدر .
- التصويب باليدين من فوق الرأس .
- التصويب باليدين من الاسفل .
- التصويب بيد واحدة امام الصدر .
- التصويبة الحرة

تعد هذه التصويبة من التصويبات المهمة في كرة السلة لما لها من اهمية كبيرة اثناء المباراة التي فرضها قانون اللعبة .

وتؤدي هذه التصويبة عادة من الثبات لكون اللاعب المنفذ لها بلا مدافع ، مما يفسح له المجال في التصويب بشكل حر اصابة الهدف ولا يحبذ ان تؤدي من القفز أي (الحركة) تحاشيا لحدوث مخالفة قانونية يعاقب عليها بفقد احدى التصويبات التي منحت له .

كما تعد التصويبة الحرة ((هي الامتياز الذي يمنح للاعب المسجل نقطة واحدة وذلك برمي الكرة بحرية نحو السلة من وراء خط الرمية الحرة مباشرة))^(١)

- الرمية الحرة :

هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتصويب دون عرقلة لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها اهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة او خسرت من على هذا الخط .

لذلك فان من المهم جدا اتقان الرمية الحرة ويذهب المدرب دون سلا يميكرو على وجوب اداء (٢٠٠) رمية حرة في كل وحدة تدريبية .

وينظرة احصائية يتضح ان (٢٠-٣٠%) تقريبا من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة ، وعلى اللاعب ان يتبع اسلوبا خاصا به ويتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة وذلك لعدم وجود اسلوب خاص يلائم الجميع^(٢).

٢-١-٩-٢ التصويب من الحركة ويقسم الى :

- التصويب من القفز
- التصويب السلمي
- التصويب الخطافي
- التصويب بالمتابعة

(١) مهدي نجم . كرة السلة . بغداد : مطابع دار الزمان ، ١٩٧٩ ، ص ٥٨

(٢) مؤيد عبد الله وفاتز بشير حمودات . مصدر سبق ذكره . ص ٢٨

اولاً. التصويب السلمي :

يكون هذا النوع من التصويب مهما في كرة السلة عند ادائه ، وتعد التصويبة السلمية هي تصويبة اساسية في كرة السلة^(١) ويؤدى بعد المحاورة وفي اتجاه السلة وبالقرب منها وعند استلام الكرة .

وفي اغلب الحالات تستخدم اللوحة التي ترد الكرة اثناء التصويب وخصوصا اذا كانت من الجانبين وبكلتا اليدين يمينا او يسارا اذا كانت من الامام بصورة مباشرة الى الهدف او على اللوحة من الجانب .

والتصويب السلمي من التصويبات التي تؤدى من الحركة ، وبعد اخذ خطوتين متتاليتين من الركض ، وهذا ما يحدده قانون كرة السلة في المادة (٣٥) فقرة الجري : ((هو حركة غير قانونية من احدى او كلتا القدمين يتجاوز الحدود الموضوعه في هذه المادة في أي اتجاه خلال امسك كرة حية داخل اللعب))^(٢).

ثانياً. التصويب بالقفز :

تعد هذه المهارة من المهارات التي تميز لاعب كرة السلة الجيد والتي تعطيه جمالية الاداء وهي ايضا من المهارات الفعالة والمؤثرة والاكثر استعمالا في اللعب وذلك لقرب المدافع بشكل دائمى تقريبا .

ان هذه المهارة تعتمد بشكل اساسي على قوة قفز المصوب ومدى تركيزه وامكانيته في تلافي المدافع والذي يكون عادة في حالة قفز معه ، ومع ذلك فان قوة وارتفاع قفز المصوب يعتمد على المدافع من ناحية طوله وارتفاع قفزه ومدى رد فعله تجاه المصوب وبعد الهدف عن السلة^(٣).

اما اداء هذه المهارة فتؤدى بالقفز بشكل عمودي وعند الوصول الى ابعد نقطة في القفز تدفع الكرة باتجاه الهدف .

ان هذا النوع من التصويب يمكن ادائه من حالات كثيرة :

(من الحركة وبعد استلام الكرة او بعد الطبطبة وكذلك بابعاد الجسم)^(٤)

(1)John W.Bunn : Basket Ball Teqniques and team play .”1964 by prantice – Hall ,Inc .Engle wood cliffs , New Jersey “ p73.

(٢)القانون الدولي لكرة السلة (٢٠٠٠) . اتحاد غرب اسيا المادة (٣٥) ، ص٥٧.

(3)Red Holzman and Leonard Lewin : wining strategy and facts, The macmillan company New york .p.p

(٤) (عبد الحكيم الطائي واخرون . كرة السلة . (كتاب منهجي) . بغداد : مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١

٢-١-١٠ اهم المكونات التي تساعد على نجاح التصويب :

ان لعبة كرة السلة تستلزم في حركتها وتنفيذها للاداء بعض المكونات المهمة التي تساعد اللاعبين وفق المتطلبات وهي تؤثر على التصرف السليم للاعبين بما فيها التصويب الذي يعتبر من المهارات الاساسية التي تعتمد بدرجة كبيرة على هذه المكونات .

- الدقة

- التركيز

- الارتقاء

- التوازن

- الثقة

- حدة الابصار

تعتبر الدقة في التصويب من المكونات المهمة الرئيسية التي يحتاجها لاعبو كرة السلة وعلاقتها وثيقة في تحقيق الفوز اثناء التصويب على الهدف .

اما عدم دقة التصويب فان معناه فشل هجوم الفريق وعدم تحقيق الغرض منه ولا يمكن اصلاحه . وغالبا ما يفقد الفريق الكرة نتيجة لذلك^(١). لذلك ولاهمية هذه الصفة بالنسبة للتصويب في كرة السلة يمكن تطويره لدى اللاعبين خلال التدريب (تاتي هذه الصفة نتيجة لاتقان الحركات التكتيكية فن الحركة والتقدم بها)^(٢).

كما ان للتركيز دورا مهما في النجاح لاصابة الهدف ومن خلاله يستطيع اللاعب ان يقدر المسافة التي بينه وبين الهدف فيوجه الكرة الوجهة الصحيحة بالمدار الذي تتخذ نحو السلة . ويساهم التركيز في مناطق محددة من الهدف في زيادة نجاح الاصابة بشكل دقيق . وكثيرا ما تظهر هذه الحالة بصورة كبيرة في التصويبة الحرة في كرة السلة . ويكون اللاعبون ذوو التركيز العالي من انجح المصوبين خلال المباريات .

ان اهم صفة للمصوبين من الخارج أي للتصويب البعيد هو التركيز ويجب ان تكون هذه الصفة عالية جدا عند المصوبين الجيدين^(٣). وعند التصويب يجب ان يكون التركيز كاملا من

(١) احمد بن محمد حسن أبو عيد ، تدريب المهارات الاساسية في كرة السلة الحديثة ، القاهرة: دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر . سنة ١٩٦٧ ، ص ٦٢ .

(٢) محمد رشيد عبد المطلب . المبارزة رياضة وعلم وفن في الاسلحة الثلاثة سلاح الشيش ، وسلاح سيف المبارزة ، وسلاح السيف العربي . الاسكندرية : دار الكتب الجامعة ، ١٩٧٠ ، ص ٢٠ .

(٣) محمد عبد الدايم . محاضرة في الدورة التدريبية الدولية في العراق . ٢٠ - ٢٣ / ٦ / ١٩٨٦ . (استاذ في كلية التربية الرياضية / جامعة القاهرة) ، ٢٣ / ٦ / ١٩٨٦ .

اجل ان تؤدي التصويبة بصورة سريعة من اجل افشال جميع محاولات الدفاع لاحباط او منع عملية التصويب ان جميع انواع التصويب هي بحاجة الى التركيز كما هو الحال في التصويبة الحرة تتطلب الدقة والتركيز كبقية التصويبات الاخرى^(١).

كما يعتبر الارتخاء ايضا من المكونات التي لها اهمية في عملية التصويب وذلك لما لها من اهمية في نجاح عملية التصويب وعدم فشله الذي ينتج عن التوتر العصبي والانفعال خلال المباراة مما يؤدي الى عدم السيطرة على الحركات التي تؤثر ايضا في عدم اصابة الهدف .

ان جميع انواع التصويب في كرة السلة تحتاج الى الارتخاء من اجل التحكم في حركة الذراع وما يصاحبها من اجل ضمان النجاح وان التصويب البعيد هو كذلك بحاجة الى ارتخاء العضلات للذراع والرسغ والاصابع . كما يحقق الانسيابية في الاداء لضمان النجاح .

ويتوجب على اللاعب ان يكون اقتصاديا في حركات محافظاً على الطاقة المخزونة في العضلات كي لا يصيبها التعب والذي يؤثر في الاخر على الارتخاء (ويمكن للاعب ان يدرك اهمية الحاجة الى السيطرة والتحكم على الحركات واتجاهها اذا عرف ان انحراف حركة الذراع لمسافة ٢ من على مسافة بعيدة لتكن ٧ امتار من السلة سوف تقلل من احتمال دخول الكرة في السلة . لان كلما بعدت نقطة التقاء خط التصويب بالخط المستقيم الواصل بين مكان اللاعب والسلة طال الضلع الثالث – (المسافة بين التقاء الكرة باللوحه ومركز الحلقة)^(٢).

ويعتبر التوازن من المكونات التي تساعد اللاعب بالمحافظة على الاداء الصحيح للحركات وخصوصا الدقيقة منها مثل التصويب الذي يزيد نسبة النجاح في اصابة الهدف في كرة السلة . (تفهم من التوازن ، القدرة على المحافظة على وضعية الجسم في ظروف الحركات والوضعية المتنوعة)^(٣).

٢-١-١١ المهارة والتدريب الدائري :

يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومية ، وكذلك للدلالة على معان مختلفة والتعبير عن حركات الانسان بمختلف انواعها واشكالها وهي مظهر من مظاهر الاستجابة لمتطلبات البيئة التي نعيش فيها ، فالمهارة تعد عملا او وظيفة ما تتطلب من القائم بها انجازها باتقان وانسيابية وتسلسل وتنسيق دقيق ، فالمهارة في الحياة العامة هي (القدرة الفنية او

(1)Billie J.Moore. John O.whibe :Basket ball Theoryand practice “copyright 1980 by wm. C .Brown cpmpany publishers” ,p.61.

(٢)احمد بن محمد حسن أبو عيد ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٦٧ ، ص ٦٢ .

(٣)كمال عبد الحمود ومحمد صبحي حسانين . اللياقة ومكوناتها . القاهرة : ١٩٧٨ ، ص ٢٤٣ .

النوعية على انجاز عمل ما^(١)، من هذا التعريف نجد ان المهارة يتم الحكم عليها من خلال كمية الانجاز ونوعية العمل فالمهارة هي (اداء نوعي)^(٢).

وان اكثر التعاريف شيوعا هو ان المهارة (هي مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الاداء)^(٣).

ومن هذا المنطلق يمكن ان تسمى الرمية الحرة في كرة السلة والارسال في كرة الطائرة والتنس بان هذه المهارات هي مهارة حركية .

اما فيما يخص الاعداد المهاري حيث يحتل الاعداد المهاري بين بقية انواع الاعداد الاخرى مكانة العمود الفقري بين بقية اعضاء الجسم لما له من اهمية كبيرة بالنسبة للتخصص الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية المتقدمة . وقبل ان نتعرف الى كيفية تحقيقه ، لابد ان نشير الى ضرورة ان تكون للمدرس فكرة واضحة عن جميع الطلاب الذين سيقوم باعدادهم وتاهيلهم لبلوغ افضل النتائج .

ومن المنطقي ان تبني هذه الفكرة الواضحة على نتائج الاختبارات الموضوعية سواء كانت ميدانية (عامة وخاصة) او مختبرية (بنوية ووظيفية) حتى يمكنه ان يحدد محتوى المنهاج العلمي والنظري الذي سيكون افضل وسيلة لبلوغ الهدف المنشود .

ويقصد بمفردات المنهاج العلمي المهارات الفنية الاساسية التي تمثل الاعداد القاعدي في مجال التخصص والتي يمكن ان نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر بعضها من مكونات لعبة كرة السلة .

- كيفية التنقل وتغيير السرعة مع المحافظة على التوازن .
- كيفية المناولات واستلام الكرة من وضعيات ثابتة ومتغيرة .
- كيفية التصويب بكلتا اليدين وباليدين الواحدة من وضعيات وابعاد مختلفة^(٤).

اما فيما يخص استخدام اساليب وطرق تدريب المهارة فهي كثيرة فبعد الاطلاع على بعض البحوث والمواضيع يتم تطوير المهارات الاساسية عن طريق تطوير الصفات البدنية حيث توجد في المناهج التدريسية والتعليمية تمرينات وحركات بدنية مثل تطوير القوة والسرعة والتحمل

(١) وجيه محبوب . موسوعة علم الحركة . العلم وجدولية التدريب . بغداد : مكتب العادل للطباعة الليزرية ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٧ .

(٢) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي . التعلم الحركي . جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢ .

(٣) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٩ .

(٤) علي بن صالح الهرهوري . علم التدريب الرياضي . تونس : ط ١ ، ١٩٩٤ ، ص ٣٣٩ .

وهذا تحصيل حاصل سوف يطور المهارات الاساسية ولكن ما جاء به الباحث هو انه استخدم في المنهاج التدريسي والتعليمي تمرينات وحركات مهارية لتطوير مهارة التصويب بكرة السلة ، حيث دلت النتائج التي ظهرت لدى الباحث على فاعلية استخدام اسلوب التمرينات المهارية في تطوير المهارات الاساسية .

كما ان استخدام اسلوب التدريب الدائري غالبا ما يكون الهدف منه تنمية الصفات الحركية الاساسية البسيطة كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك على وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة الحركية مثل تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .

وان استخدام الباحث لاسلوب التدريب الدائري في تطوير مهارة من مهارة كرة السلة قد كان ذو فائدة كبيرة في تطوير المهارات الاساسية شأنه بذلك شأن تطوير الصفات البدنية حيث يمكن ان يستخدم التدريب الدائري في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية .

(ومن العوامل التي من شأنها ان تضمن نجاح عملية الاعداد المهاري في الفعاليات الرياضية كثيرة جدا يدخل بضمنها مستوى المتعلمين انفسهم ورغبتهم ، ودوافعهم للتعلم ومستوى القائم بالعملية التعليمية أي المدرب او المربي ومستوى ودقة اختيار مفردات المنهاج والوسائل المادية والمعنوية المتاحة)^(١).

(١) علي بن صالح الهرهوري . المصدر السابق ، ص ٣٣٩ .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ الدراسات العراقية :

٢-٢-١-١ دراسة (هلال عبد الكريم ، ١٩٩٨)^(١)

(اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة) .

هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية واهمية المهارات الهجومية بكرة السلة في تحقيق الفوز في المباريات .

تكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعباً مقسمين الى مجموعتين عدد كل مجموعة (١٢) لاعباً ، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

وقد تم استخدام المنهج التجريبي ، وأشارت نتائج الدراسة الى ما ياتي :

١ . ان المنهاج التدريبي باسلوب التدريب الدائري المعد من قبل الباحث قد ادى الى تنمية المهارات الهجومية الخمس بالنسبة للمجموعة التجريبية .

٢ . ان الدوائر التدريبية ذات الصفة المهارية التي استخدمها الباحث وضمنها المنهاج التدريبي المعد من قبله وبالسلوب الذي استخدمت به قد ساعدت على تنمية المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين .

٢-٢-١-٢ دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح ، ٢٠٠٠)^(٢)

(تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد)

هدفت الدراسة التعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والتعرف على الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، اما فروض الدراسة :

(١) هلال عبد الكريم صالح . اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .

(٢) ضمياء عبد الله صالح . تأثير منهاج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لجميع متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية ولبعض متغيرات الدراسة بالنسبة للمجموعة الضابطة .
 ٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- وتم استخدام المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات من مجموع (٨٨) طالبة جرى تقسيمهن على مجموعتين بواقع (١٤) طالبة للمجموعة التجريبية و(١٦) طالبة للمجموعة الضابطة . واستنتجت الباحثة ما يأتي :

١. ان للمناهج التجريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة تاثيرا معنويا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثانية .
٢. لقد حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة تطورا في الصفات البدنية والمهارية الحركية المختارة مقارنة مع المجموعة الضابطة .

كما احتوت على التوصيات ومنها ما يأتي :

١. اعتماد المنهج التجريبي المقترح في المنهج لطالبات الكلية في المرحلة الثانية لما له من تأثير معنوي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية .
٢. تصميم مناهج تدريبي اخر لصفات بدنية ومهارات حركية اخرى لم تتناولها هذه الدراسة.

٢-٢-١-٣ دراسة (البليسي . سلام عمر محمد ، ٢٠٠٠) (١)

(اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم)

هدفت الدراسة الى معرفة اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

واجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) لاعبا تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد تم استخدام المنهج التجريبي وشارت نتائج الدراسة الى ما يأتي :

(١) البليسي . سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية

لدى لاعبي كرة القدم تحت سن ١٩ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، ٢٠٠٠

١. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري تطوراً في بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية .
٢. حققت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل عند مقارنة النتائج بالاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٢-٢ الدراسات العربية :

٢-٢-٢-١ دراسة (نيللي رمزي فهيم، ١٩٩٢) (١)

(اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة القدم)
هدفت الدراسة الى معرفة تاثير المنهاج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم باستخدام التدريب الدائري منخفض الشدة على تحسين المستوى المهاري للناشئين من (١٠ - ١٢) سنة .

واجريت الدراسة على عينة مكونة من (٨٠ ناشئاً) تم تقسيمهم على مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) وقد تم استخدام المنهج التجريبي .

وقد اشارت نتائج الدراسة الى ما ياتي :

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بحيث ادى التدريب الدائري الى تنمية عناصر اللياقة البدنية .
٢. مجال تنمية عناصر اللياقة البدنية ادى الى الارتفاع بالمستوى المهاري للمجموعة التجريبية .

٢-٢-٢-٢ دراسة (عائشة رزق مصطفى، ١٩٩٣) (٢)

(تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة)

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني للناشئات واثره في مستوى اداء الناشئات للمهارات في كرة السلة .

اجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠ ناشئة) تم تقسيمهن على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) واستخدمت المنهج التجريبي ، و اشارت نتائج الدراسة الى ما ياتي :

(١) نيللي رمزي فهيم . اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى

المهاري لناشئ كرة القدم . مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ٢٩٧ .

(٢) عائشة رزق مصطفى . تاثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة . مجلة

علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، (ب-ت).

- ان التدريب الدائري وسيلة فعالة لرفع المستوى البدني ويؤثر في المستوى المهاري .

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة :

١. اتضح للباحث من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث فاعلية استخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير المهارات الحركية .
٢. اختلفت دراسة الباحث عن الدراسات الاخرى من حيث :
 - أ. المكان والمدة الزمنية
 - ب. عينة البحث
 - ج. خصوصية اللعبة
 - د. الوسائل الاحصائية
٣. اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لملائمته هذا النوع من الدراسات بادخال متغير مستقل ومعرفة مدى تأثيرها في المتغير التابع كما في دراسة (هلال عبد الكريم صالح) ١٩٩٨ .
٤. استفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تؤكد اهمية التدريب الدائري في تطوير المهارات الاساسية وفاعلية استخدامه كاسلوب في درس التربية الرياضية .
٥. اختلفت دراسة الباحث عن الدراسات السابقة كونه استخدم التدريب الدائري كطريقة تدريسية في تطوير مهارة التصويب بينما استخدمته الدراسات السابقة كاسلوب تدريبي.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ ادوات البحث

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

٣-٥ بطارية الاختبار

٣-٥-١ اختبار التصويب الامامي

٣-٥-٢ اختبار التصويبة الحرة

٣-٥-٣ اختبار التصويبة السلمية

٣-٦ الاسس العلمية للاختبار

٣-٧ سير التجربة الميدانية

٣-٨ الاختبارات القبلية

٣-٩ المنهاج التدريبي

٣-١٠ الاختبارات البعدية

٣-١١ الوسائل الاحصائية

٣-١ منهج البحث :

لقد حدد البحث العلمي ووجد العديد من المناهج التي تلائم حل اية مشكلة من المشكلات المبهمة التي تستوجب الدراسة والتقصي ، ويعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منها من اهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث او اخفاقه .

فالمنهج هو ((الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين))^(١).

لذلك فقد حتمت علينا المشكلة التي نحن بصدد بحثها الاسلوب التجريبي والذي هو ((محاولة السيطرة على كافة العوامل الاساسية ما عدا متغيراً واحداً والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب))^(٢).

٣-٢ عينة البحث :

من الامور التي يجب على الباحث الاهتمام بها ومراعاتها هو الكيفية التي يتم من خلالها اختيار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع المراد اجراء البحث عليه تمثيلاً صادقاً وحقيقياً لان العينة هي (النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه)^(٣).

لذا عمد الباحث الى اختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية وتم اختيار (٢٨) طالبا من المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، للعام الدراسي ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ اذ وقع الاختيار على شعبة (د) وبطريقة القرعة .

وجرى تقسيم الطلاب بواقع (١٤) طالبا للمجموعة الواحدة بحيث اصبح لدينا مجموعتان الاولى تجريبية والثانية ضابطة .

واعتمد الباحث الاسلوب العشوائي في اختيار المجموعتين وبطريقة القرعة وتم استبعاد الطلبة الراسبين ولاعبي الاندية .

(١) اكرم خطابية . المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط ١ . عمان : دار الفكر ، ١٩٩٧ ، ص ١٨٩

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

(٣) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ١٨١

٣-٣ ادوات واجهزة البحث :

استعمل الباحث العديد من الاجهزة والادوات لغرض تحقيق بحثه وهي كما يأتي :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- المقابلات الشخصية(*)

- الاستبيان .

- ملعب كرة سلة

- كرات سلة

- كرة طبية

- مساطب

- ساعة توقيت

- صافرة

- حبل

- طباشير

- فريق عمل(**)

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية ((دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل

قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته))^(١).

لذلك اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر بمثابة دراسة اولية قبل القيام بالبحث

، ومن اجل الوقوف على السلبيات التي تواجه تجربة البحث من حيث امكانية المساعدين الذين

يقومون باجراء الاختبارات ، ويهدف الباحث من هذه التجربة ما يأتي :

١ . معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث وفريق العمل.

٢ . مدى استعداد المختبرين لاجراء الاختبارات .

* اجرى الباحث العديد من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء في اللعبة من مدرسي اللعبة ومدربين واختصاصيين

اخرين . الملحق رقم (١)

** تم اختيار فريق عمل من المدرسين في كلية التربية الرياضية وهم السيد فراس مطشر ومدرسين حاصلين على

شهادات تدريبيه من الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة وهم السيد تحرير علوان والسيد ابراهيم جواد .

(١)مجمع اللغة العربية ، حيدر فائق علي . تأثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة على

المطاولة الخاصة لركض المسافات الطويلة.رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد،١٩٩٨، ص٤ .

٣. معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات

٤. التأكد من سهولة الاختبارات وامكانية تنفيذها

وقد اجريت على عينة من المجتمع الاصلي بلغ عدده (١٥) طالبا من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية وبتاريخ ٢٥/١٠/٢٠٠١ ، وفي ضوء هذه التجربة تم التأكد من صلاحية الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث وقام فريق العمل المساعد^(١) بمساعدة الباحث في اجراء هذه الاختبارات والاختبارات اللاحقة .

٣-٥ بطارية الاختبار :

اختار الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب بكرة السلة وتم اختيار ثلاثة اختبارات في التصويب اثنين من هذه الاختبارات هي اختبار التصويب الامامي واختبار الرمية الحرة المعدة من قبل الاتحاد الاميركي للتربية البدنية والترويج .

والاخر هو اختبار التصويبة السلمية المعد من قبل الدكتورة انتصار عويد^(٢) وبعد اخذ اراء الخبراء*وعرضها عليهم ، لذا تكونت بطارية الاختبارات المرشحة من قبلهم لقياس مهارة التصويب بكرة السلة وهي :

١. اختبار التصويب الامامي

٢. اختبار الرمية الحرة

٣. اختبار التصويبة السلمية

وفيما ياتي شرح تفصيلي للاختبارات المختارة ضمن بطارية الاختبار :

٣-٥-١ اختبار التصويب الامامي :

- الهدف من الاختبار : هو قياس المهارة الخاصة للاعب في التصويب الامامي على الهدف .

- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- ملعب كرة سلة

- كرة سلة

طريقة اداء الاختبار :

(١) فريق العمل المساعد : حيدر شاكر - مدرب الالعاب في كلية المعلمين وتحرير علوان - رئيس الاتحاد الفرعي لكرة السلة وابراهيم جواد - مدرب كرة السلة

(٢) انتصار اعويد . العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة كككككك رسالة ماجستير غير

منشورة ، ١٩٩٤

* ملحق رقم (١)

يقوم المختبر بالتصويب على السلة من مكان خارج نطاق الرمية الحرة ومن المنطقة التي تقع على امتداد خط الرمية الحرة وعند تقاطعه مع الدائرة .

ويجب تثبيت اشارة في المنطقة المحددة للتصويب .(الشكل رقم ١)

- شروط الاداء :

١. من الممكن ان يقوم المختبر بالتصويب باليد الواحدة او اليدين معا باية طريقة من طرق التصويب .

٢. يجب ان يكون التصويب مباشرا الى الهدف دون ان تلمس لوحة الهدف .

٣. للمختبر (١٥ محاولة) يتم ادائها في ثلاث مجموعات كل مجموعة خمس رميات .

٤. يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك .

٥. يسمح للمختبر قبل بدء الاختبار باداء بعض الرميات على سبيل التجربة .

- التسجيل :

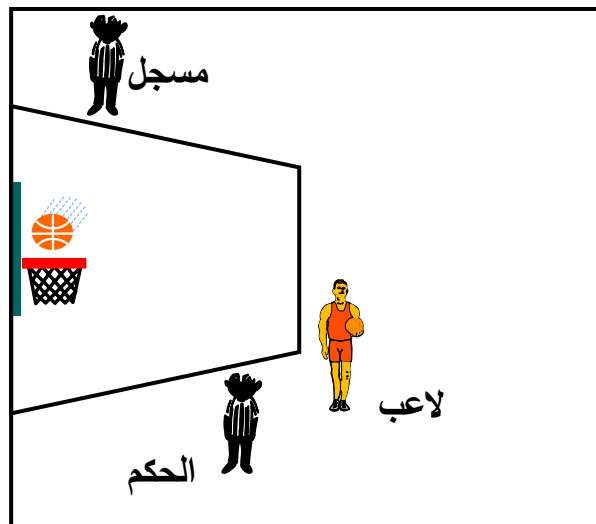
- تحتسب درجة واحدة لكل تصويبة يتم فيها لمس الحلقة فقط ولا تدخل الكرة للسلة .

- تحتسب درجتان لكل تصويبة ناجحة تدخل فيها الكرة للسلة .

- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة .

ملاحظة :

يستخدم هذا الاختبار للجنسين كليهما .



شكل (١)

يبين طريقة أداء اختبار التصويب الامامي

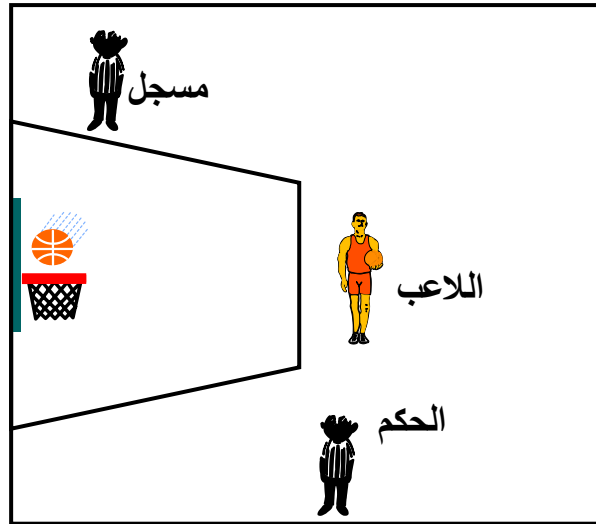
٣-٥-٢ اختبار الرمية الحرة :

- الهدف من الاختبار : بهدف هذا الاختبار الى قياس مهارة الرمية الحرة .

- الاجهزة والادوات المستخدمة :
- هدف كرة سلة
- كرة سلة
- طريقة اداء الاختبار :

لكل مختبر عشرون محاولة يتم اداؤها من خلف خط الرمية الحرة ، وعلى المختبر ان يقوم باداء الرميات الحرة باستخدام اية طريقة من طرق التصويب ، على ان يتم تادية الرميات على شكل اربع مجموعات ، كل مجموعة خمس رميات . الشكل رقم (٢) .
وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه وهكذا الى ان ياتي الدور مرة اخرى لاداء المجموعة الثانية من الرميات ، وهكذا الى ان تتم تادية العشرين رمية .
- شروط الاختبار :

- يحق للمختبر اداء بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة .
- لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية .
- يجب ان تتم عملية التصويب من خلف خط الرمية الحرة .
- التسجيل
- تحتسب درجة واحدة لكل اصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة .
- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحتسب صفر لذلك .
- الحد الاقصى للدرجات عشرون درجة ، لكل رمية ناجحة درجة واحدة فقط .
- ملاحظة : يستخدم هذا الاختبار للجنسين كليهما .



شكل (٢)

يبين طريقة أداء اختبار الرمية الحرة

٣-٥-٣ اختبار التصويبة السلمية :

- الهدف من الاختبار : يهدف الاختبار الى قياس مهارة التصويبة السلمية

- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- هدف كرة سلة

- كرة سلة

- طريقة اداء الاختبار :

- لكل مختبر ثلاث محاولات ، يتم اداؤها من مسافة محددة . الشكل رقم (٣) . على المختبر

ان يقوم باداء التصويبة السلمية بعد اداء طب الكرة عاليا من الوقوف ثم اخذ خطوتين يمينا او يساراً من لوحة الهدف .

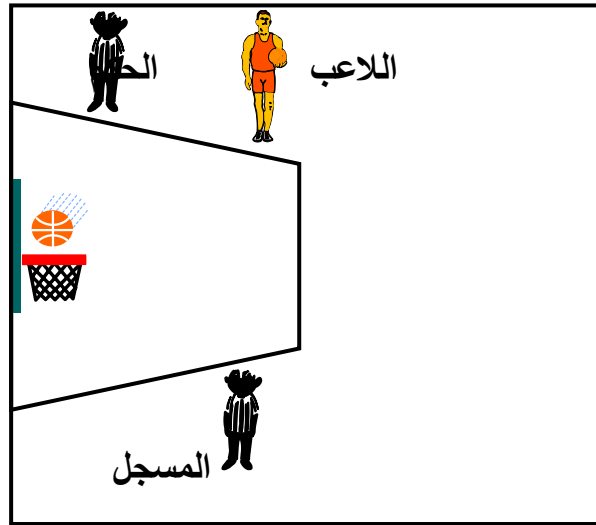
- شروط الاختبار :

- يحق للمختبر ان يؤدي بعض التصويبات قبل بدء الاختبار على سبيل التجربة

- لكل مختبر الحق في اداء ثلاث رميات .

- التسجيل :

- لكل محاولة (٣٠) درجة تحتسب درجة احسن محاولة يحصل عليها الطالب .



شكل (٣)

يبين طريقة اداء اختبار التصويبة السلمية

٣-٦ الاسس العلمية للاختبار :

- استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب في كرة السلة وهي:
١. بطارية اختبار مهارات كرة السلة المعدة من قبل الاتحاد الامريكى للتربية البدنية والترويح^(١).
 ٢. اختبار التصويبة السلمية المعد من قبل الدكتورة انتصار عويد^(٢) لقياس مهارة تعلم التصويبة السلمية وهذه الاختبارات تم تقنينها على البيئة العراقية وتم استخدامها في بحوث سابقة لذلك رأى الباحث توفر الشروط العلمية وهي (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) في هذه الاختبارات .
- وتم ايجاد الاسس العلمية لها من قبل باحثين كثيرين .

٣-٧ سير التجربة الميدانية :

- اجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة قبل تطبيق المنهاج التدريبي ، والاختبارات البعديّة للمجموعتين بعد تطبيق المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبيّة تحت نفس الظروف وبنفس الطريقة وبنفس المختبرين .
- راعى الباحث الفروق الفردية لافراد العينة .
 - راعى موضوع توضيح وشرح الاختبارات قبل ادائها .
 - راعى موضوع تهيئة الظروف النفسية لاداء الاختبارات وخلق روح التشويق والتشجيع في الاداء .
 - قام باجراء الاختبارات القبليّة وعددها ثلاثة اختبارات في نفس اليوم نظرا لقلّة الاختبارات ولضمان عدم التغيير المفاجئ للظروف في اليوم التالي .

(١) محمد محمود عبد الراجح ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة السلة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٦٤ ، ص١٦٢ - ١٧٧

(٢) انتصار عويد . العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة / بنين . رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٤

٣-٨ الاختبارات القبالية :

اجريت الاختبارات القبالية لعينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف ٣٠/١٠/٢٠٠١ حيث تم تنفيذ الاختبارات المهارية الثلاثة في ملعب كرة السلة على قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

٣-٩ خطوات تصميم المنهج التدريسي للبحث

من اجل تحقيق اهداف الدراسة والحصول على احسن النتائج في انجاز مهارة التصويب بكرة السلة ، اعد الباحث منهاجا تدريسيا باحد اساليب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) خاصا لتطوير مهارة التصويب بكرة السلة للمجموعة التجريبية مراعيًا بذلك مدى توفر المستلزمات المساعدة لتنفيذ مفردات المنهج اخذاً بنظر الاعتبار اراء مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي ومدربي الاندية .

وتم صياغة فقرات المنهج التدريسي بالاستناد الى المصادر العلمية المتخصصة وتقييم خبراء الاختصاص* وتتضمن ما ياتي :

١. تم وضع المنهج التدريسي باسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) والذي يتكون من ثلاثة نماذج وهي (٥ اثا عمل/٥ اثا راحة) ، (٥ اثا عمل/٣٠ اثا راحة) ، (٣٠ اثا عمل /٣٠ اثا راحة) .

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

كذلك كون المهارات التي يتعلمها الطلاب هي بمثابة مهارات جديدة يتعلمونها باسلوب علمي صحيح .

٢. تمرينات مهارية لتنمية مهارة التصويب بكرة السلة تم اختيارها من المصادر المنهجية والعلمية وعرضها على الخبراء* .

* ملحق رقم (١)

* ملحق رقم (١)

٣. بالرغم مما للتدريب الدائري من صفة بدنية الا ان الباحث حاول اعداد ووضع دوائر تدريبية مهارية لتنمية مهارة التصويب وجعل التدريب الدائري صفة مهارية مساوية الى الصفة البدنية في التطوير .
٤. مدة المنهاج التدريسي هي (٨) ثمانية اسابيع حيث تضمن المنهاج (١٦) ستة عشر وحدة تدريسية ، كل الوحدات التدريسية تختص بتنمية مهارة التصويب تم ترتيبها وتنظيمها وفقا لاراء الخبراء في التدريب الرياضي .
٥. نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعة التجريبية بواقع (٢) وحدتين تدريسيين في الاسبوع وهي (السبت ، الاحد) وذلك وفقاً للجدول الموجود في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .
- اما زمن الوحدة التعليمية فهو (٩٠) تسعون دقيقة لكل وحدة تعليمية وبذلك يكون مجموع زمن المنهاج التعليمي هو (١٤٤٠) دقيقة ، أي (٢٤) اربع وعشرون ساعة .
٦. اما المجموعة الضابطة فهي تاخذ نفس الدروس التقليدية التي يتم تدريب الطلاب عليها وفق المنهج الدراسي السنوي حيث تكون الدروس يومي (السبت ، الاحد) وفقاً للجدول الموضوع .

٣-١٠ الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم الاربعاء المصادف (٢٠٠٢/١/٢) وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهاج التدريسي والتي استغرقت (٨) أسابيع وقد حرص الباحث على ايجاد جميع ظروف الاختبارات القبليّة والبعدية ومتطلباتهما عند اجراء الاختبارات البعدية من ناحية الزمان والمكان ووسائل الاختبارات القبليّة .

٣-١١ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من جراء الاختبارات التي قام بها ، وللتعرف على مدى تأثير المنهاج التدريسي المطبق ، وهي كما يأتي :

١. اختبار (مان وتني)^(١) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة

(١) عبد الجبار توفيق . التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية) ط ١ .

حيث ان :

(ي^١) و(ي^٢) القيمة الاولى والثانية لاختبار (مان وتني)

ن^١ = عدد افراد العينة الاولى

ن^٢ = عدد افراد العينة الثانية

ر^١ = مجموع رتب قيم المجموعة الاولى

ر^٢ = مجموع رتب قيم المجموعة الثانية

٢. اختبار (ولكوكسن)^(١)

(١) عبد الجبار توفيق . نفس المصدر السابق . ص ١٠٦

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبار مان وتني للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها

٤-١-٣ عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها

٤-٢ عرض نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-٢ عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-٣ عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

قام الباحث في هذا الباب بعرض النتائج التي حصل عليها من خلال تنفيذ البحث بغية تحليلها ومناقشتها ، ومعرفة صحة الاهداف التي وضعها الباحث .

حيث تم وضع النتائج في جداول توضيحية بعد معالجتها احصائيا لجميع متغيرات البحث ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

كذلك معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين وبين مدى تأثير المنهاج التدريسي المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية قيد البحث .

وذلك باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ، حيث قام الباحث في هذا الباب بعرض نتائج كل متغير على حدة مع تحليلها ومن ثم مناقشتها ..

٤-١ عرض نتائج اختبار (مان وتني) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (١)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		الاختبار القبلي	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي
١	التصويب الامامي	١٠٠,٧	٨٥	٨٥	٥٥

يتضح من الجدول (١) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (٨٥ - ١٠٠,٧) لاختبار التصويب الامامي .

وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن١) العمودي و(ن٢) الافقية هي (٥٥)^(١).

(١) عبد الجبار توفيق . التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية) . ط١ .

وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار التصويب الامامي اكبر من قيمة (ي) الجدولية ، اذن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التصويب الامامي .

الجدول (٢)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويب الامامي

ت	المتغيرات	المجموعة	المجموعة	اصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		الضابطة	التجريبية			
١	التصويب الامامي	١٧٢	٢٧	٢٧	٥٥	معنوي

يتضح من الجدول (٢) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (١٧٢ - ٢٧) لاختبار التصويب الامامي وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن١) العمودي و(ن٢) الافقية هي (٥٥)^(١)

وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار التصويب الامامي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي . مما يدل على ان المجموعتين قد حققنا تقدما معنويا في اختبار التصويب الامامي . وهذا يدل على تأثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري المنخفض الشدة) بالاسلوب المنظم والمقتن على تطوير هذه المهارة . كما نلاحظ فاعلية الاسلوب التقليدي حيث تبين نتائج المجموعة الضابطة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولكن مستوى التطور الحاصل في المجموعة التجريبية اكبر منه في المجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذا الفرق لاسلوب التدريب الدائري الذي درسته المجموعة التجريبية.

(١) عبد الجبار توفيق . مصدر سبق ذكره . ص ١٦

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٣)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة

ت	المتغيرات	المجموعة	المجموعة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		الضابطة	التجريبية		
		الاختبار القبلي	الاختبار القبلي	ل(ي)	
١	الرمية الحرة	١٠٣	٩٣	٥٥	غير معنوي

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (٩٣ - ١٠٣) لاختبار الرمية الحرة .
وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن ١) العمودي و(ن ٢) الافقية هي (٥٥).^(١)

وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار الرمية الحرة اكبر من قيمة (ي) الجدولية .
اذن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الرمية الحرة ويعزو الباحث هذا الضعف في مهارة الرمية الحرة الى عدم التدريس والتدريب في المدارس للسنوات السابقة باسلوب علمي سليم ومنتظم . كما ان مهارة التصويب تحتاج الى عدد كبير من التكرارات خلال الدرس الامر لم الذي توفره الاساليب المتبعة في المدارس .

الجدول (٤)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الرمية الحرة

ت	المتغيرات	المجموعة	المجموعة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		الضابطة	التجريبية		
		الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	ل(ي)	
١	الرمية الحرة	١٨٥,٥	١٠,٥	٥٥	معنوي

(١) عبد الجبار توفيق . مصدر سبق ذكره . ص ١٦٠

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (١٨٥,٥ - ١٠,٥) لاختبار الرمية الحرة وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن ١) العمودي و(ن ٢) الافقية هي (٥٥)^(١) وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار الرمية الحرة اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، اذن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

مما يدل على تأثير التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) على تطوير هذه المهارة خاصة فيما يخص اداءها الذي يعتمد على الدقة والثقة والتوازن والتي اكتسبها طلاب المجموعة التجريبية من خلال التمرينات المهارية المستخدمة في الوحدة التعليمية ويتفق الباحث مع دراسة (عائشة عبد المولى السيد)^(٢) في استخدام اسلوبين من اساليب التدريب الدائري في تطوير مستوى الاداء المهاري في مادة الجمباز .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٥)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويبة السلمية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
				٨٩,٥	٥٥	غير معنوي
١	التصويبة السلمية	٨٩,٥	١٠٦,٥	٨٩,٥	٥٥	غير معنوي

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (٨٩,٥ - ١٠٦,٥) لاختبار التصويبة السلمية .

(١) عبد الجبار توفيق . مصدر سبق ذكره . ص ١٦٠

(٢) عائشة عبد المولى السيد . اثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة على

مستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة ((دراسات وبحوث)) جامعة حلوان : المجلد

الرابع ، العدد الثالث ، القاهرة ، نوفمبر ١٩٨١ م

وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن ١) العمودي و(ن ٢) الأفقية هي (٥٥)^(١) وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار التصويبة السلمية هي اكبر من قيمة (ي) الجدولية . اذن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التصويبة السلمية . مما يدل على ضعف في هذه المهارة لدى الطلاب في المراحل الدراسية السابقة ولكون مهارة التصويب تحتاج الى تدريب مستمر وتكرار عالي خلال الدروس وهذا ما لم توفره الاساليب المستخدمة سابقا .

الجدول (٦)

نتائج اختبار (مان وتني) للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصويبة السلمية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالة المعنوية
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
١	التصويبة السلمية	١٤٠	٥٥	٥٥	٥٥	معنوي

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ي) المحتسبة للمجموعتين باستخدام اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (٥٥ - ١٤٠) لاختبار التصويبة السلمية وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت قيمة (ي) من تقاطع (ن ١) العمودي و(ن ٢) الأفقية هي (٥٥)^(٢) وبما ان اصغر قيمة ل(ي) المحتسبة لاختبار التصويبة السلمية تساوي قيمة (ي) الجدولية اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين . كما يدل على ان المجموعتين قد حققنا تقدماً معنوياً في اختبار التصويبة السلمية الا ان المجموعة التجريبية كان تقدمها اكبر من المجموعة الضابطة ، وهذا يشير الى فاعلية المنهاج التدريسي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تطوير المهارات الحركية ويتفق الباحث مع دراسة (العبيدي . هلال عبد الكريم صالح) (١٩٩٨)^(٣) في

(١) عبد الجبار توفيق . مصدر سبق ذكره . ص ١٦٠

(٢) عبد الجبار توفيق . مصدر سبق ذكره . ص ١٦٠

(٣) هلال عبد الكريم . اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية لكرة

ان استخدام اسلوب التدريب الدائري يعمل على تطوير المستوى المهاري لدى افراد المجموعة التجريبية .

٤-٢ عرض نتائج (اختبار ولكوكنس) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار التصويب الامامي وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٧)

نتائج اختبار ولكوكنس للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويب الامامي

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية			قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و(+)	و(-)	ل(و)		
١	التصويب الامامي	صفر	١٠٥	١٤	٢١	معنوي

يتضح من الجدول (٧) ان اصغر قيمة ل(و) المحتسبة باستخدام اختبار (ولكوكنس) للمجموعات المترابطة هي (صفر) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار ذو النهايتين هي (٢١).

وبما ان قيمة (و) المحتسبة لاختبار التصويب الامامي هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

ويتضح تطور لمستوى مهارة التصويب بكرة السلة لدى الطلاب مما يدل على فاعلية اسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) في تنمية مهارة التصويب خاصة فيما يخص اداءها الذي يعتمد على التركيز والتي اكتسبها طلاب المجموعة التجريبية من خلال التمرينات المهارية المستخدمة في الوحدة التعليمية التي شملت تطور المهارة التي ساعدت هؤلاء الطلاب على تحقيق الانجاز الاحسن .

ويتفق الباحث مع دراسة (عبد الكريم رحيم المرجاني) (٢٠٠٠) (١)

في استخدام منهاج تدريبي باسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية على مستوى اداء اللاعبين في نزالات الملاكمين المبتدئين .

(١) عبد الكريم رحيم المرجاني . مدى تاثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٨٧

الجدول (٨)

نتائج اختبار ولكوكنس للختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويب الامامي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			قيمة (و)	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ل (و) (ن ١)		
١	التصويب الامامي	صفر	٨٥-	١٢	١٣	معنوي

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (و) الموجبة والسالبة المحتسبة باستخدام ولكوكنس للعينات المترابطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (صفر ، -٨٥) لاختبار التصويب الامامي وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (١٣) وبما ان قيمة (و) الجدولية اكبر من (و) المحتسبة لاختبار التصويب الامامي اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية الاسلوب التقليدي ولكن مستوى التطور الحاصل في المجموعة التجريبية اكبر منه في المجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذا الفرق لاستخدام اسلوب التدريب الدائري (الحمل الفكري منخفض الشدة) والذي كان له التأثير المتقن والاهتمام بتوزيع الشدة وفترات العمل والراحة ومراعاة الفروق الفردية بين افراد العينة اضافة الى الانتظام في التدريب والتكرار في الاداء ، حيث ان المنهاج التدريسي بطريقة التدريب الدائري يراعي الفروق الفردية بين افراد العينة اضافة الى انه يسمح لكل طالب باداء تكرار لكل تمرين مما يساهم في تطوير المهارات التي يتدرب عليها وهذا ما اشار اليه (اوين 1975 Owen) الى ان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب^(١)

(1)Owen ,B.and Clark ,N."Beginnes Guide to soccer tuning and couching " pelhen book Ltd ,London ,1975 .p13

٤-٢-٢- عرض نتائج اختبار الرمية الحرة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٩)

نتائج اختبار ولكوكنس للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الرمية الحرة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية			قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ل (و) ١		
١	الرمية الحرة	صفر	١٠٥	١٤	٢١	معنوي

يتضح من الجدول (٩) ان اصغر قيمة ل(و) المحتسبة باستخدام اختبار ولكوكنس للعينات المترابطة هي (صفر) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار ذي النهايتين هي (٢١).

وبما ان قيمة (و) المحتسبة لاختبار الرمية الحرة اصغر من قيمة (و) الجدولية اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

لقد اظهرت لنا نتائج اختبار الرمية الحرة تطوراً ملموساً في هذه المهارة مما يؤكد نجاح المنهاج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل منخفض الشدة) وتحقيق الغرض الذي وضعه الباحث .

الجدول (١٠)

نتائج اختبار ولكوكنس للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرمية الحرة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ل (و) ١		
١	الرمية الحرة	صفر	٧٨-	١٢	١٣	معنوي

يتضح من الجدول (١٠) ان قيمة (و) الموجبة والسالبة المحتسبة باستخدام اختبار ولكوكنس للعينات المترابطة وللمجموعات المستقلة قد تراوح بين (صفر، -٧٨) لاختبار الرمية الحرة وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (١٣) وبما ان قيمة (و) المحتسبة اكبر من قيمة (و) الجدولية لاختبار الرمية الحرة اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

مما يدل على فاعلية الاسلوب التقليدي في تدريس الطلاب فقد كان التطور نسبيا وقد اشار الباحث الى الممارسة المستمرة للتدريبات والى التطور الاعتيادي في الصفات المهارية في هذه المرحلة في حين ان التطور الكبير للمجموعة التجريبية وبالإضافة الى ذلك التطور الاعتيادي فان الاثر الكبير للتدريب المقنن والمنظم وباسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) له الاثر المباشر على هذا التطور النوعي .

٤-٢-٣ عرض نتائج اختبار التصويبة السلمية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (١١)

نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويبة السلمية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية			اصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و(+)	و(-)	(ن ١)			
١	التصويبة السلمية	صفر	١٠٥	١٤	٢١	معنوي	

يتضح من الجدول (١١) ان اصغر قيمة ل(و) المحتسبة باستخدام اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة هي (صفر) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لاختبار ذو النهايتين هي (٢١) وبما ان قيمة (و) المحتسبة لاختبار التصويبة السلمية هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

مما يدل على فاعلية اسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة) في تطوير الصفات المهارية .

ويتفق الباحث مع دراسة (ضمياء علي عبد الله صالح، ٢٠٠٠) ^(١) على ان استخدام اسلوب التدريب الدائري يعمل على تطوير المستوى المهاري لافراد المجموعة التجريبية وهو ما يوضح سبب تقدم المجموعة التجريبية حيث يؤكد الخبراء على ان المنهاج التدريبي اذا ما ثبت على اساس علمي سليم من حيث استخدام الشدة ومدة العمل وفترات الراحة البيئية وعدد التكرارات ومراعاة التدرج في التمارين والفروق الفردية بين افراد العينة والاهتمام بالادوات المستخدمة فان ذلك حتماً يؤدي الى تطور الاداء والانجاز لافراد تلك المجموعة .

(١) ضمياء علي عبد الله صالح . مصدر سبق ذكره .

الجدول (١٢)

نتائج اختبار ولكوكسن للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويبة السلمية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			قيمة (و)	الدلالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ل (ن ١)		
١	التصويبة السلمية	١٤,٥	٩٠-	١٤	٢١	معنوي

يتضح من الجدول (١٢) ان قيمة (و) الموجبة والسالبة المحتسبة باستخدام اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة والمجموعات المستقلة قد تتراوح بين (١٤,٥ ، -٩٠) لاختبار التصويبة السلمية وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (٢١) وبما ان قيمة (و) الجدولية اكبر من قيمة (و) المحتسبة لاختبار التصويبة السلمية ، اذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

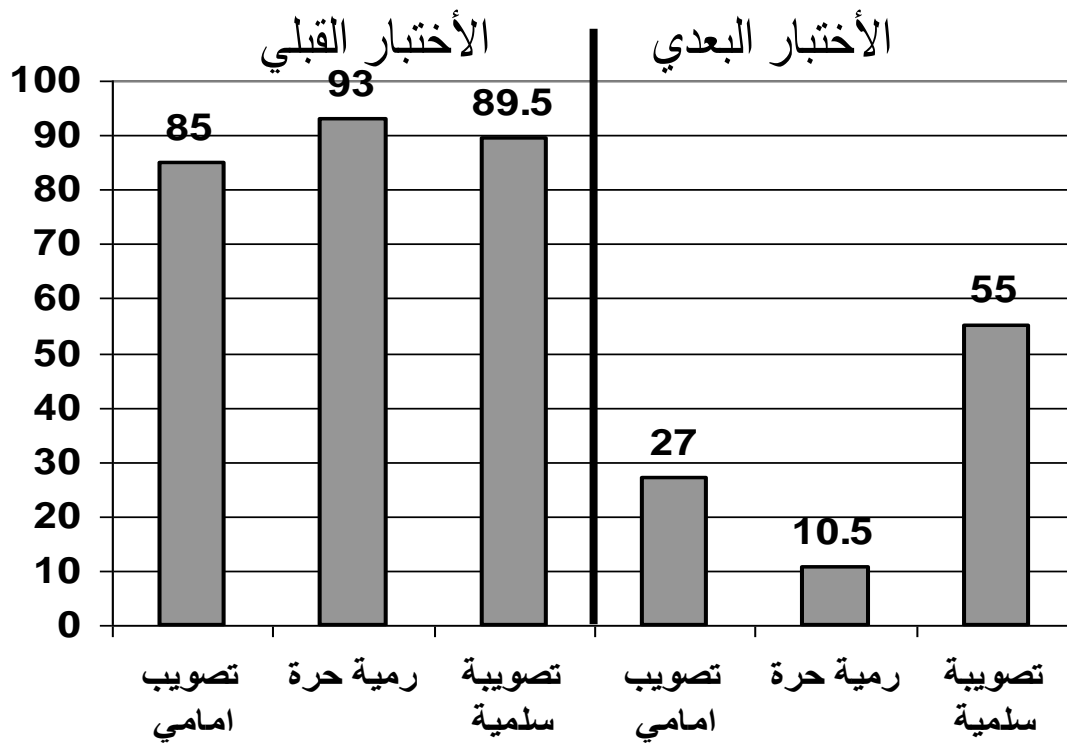
مما يدل على فاعلية الاسلوب التقليدي أي ان كلتا المجموعتين التجريبيية والضابطة حصل لديهما تطور في انجاز المهارة ولكن انجاز المجموعة التجريبيية كان معنويا بدرجة عالية في حين كان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة نسبيا .

ويعزو الباحث هذا الفرق لاسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) ويتفق هذا مع دراسة (البليبيسي . سلام عمر محمد ، ٢٠٠٠) (١).

ان المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري قد حقق تطوراً وتحسناً للمجموعة التجريبيية افضل من المجموعة الضابطة عند مقارنة النتائج بالاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي بين المجموعتين .

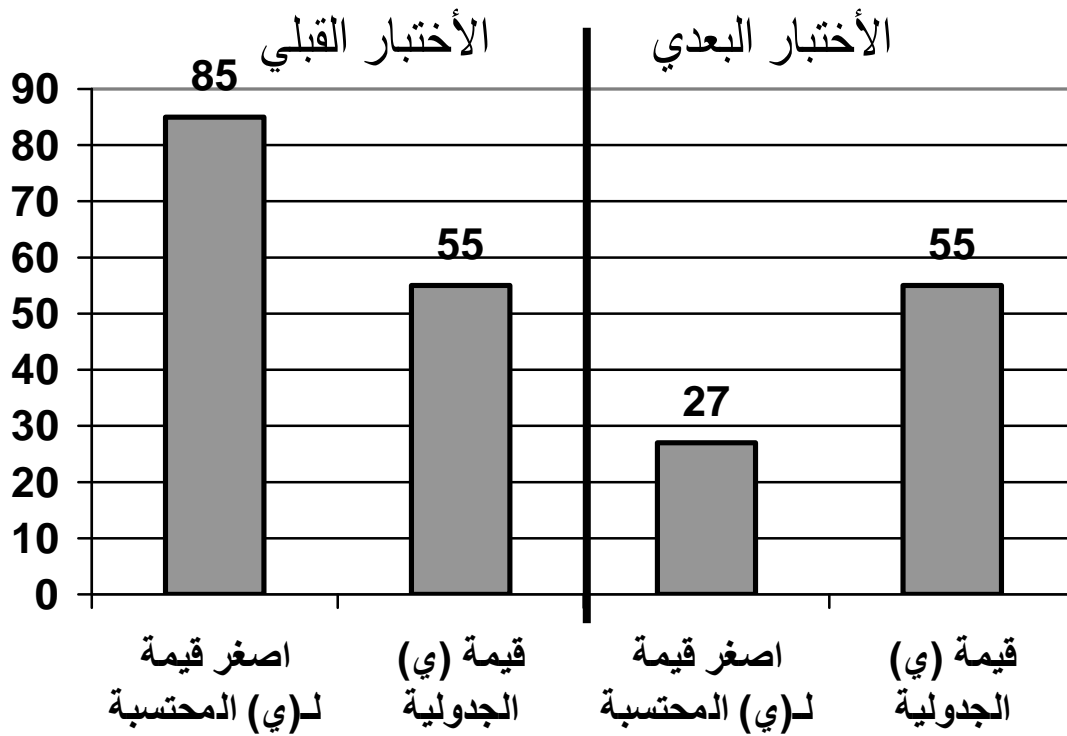
(١) البليبيسي . سلام عمر محمد . اثر اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن ١٩ سنة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .

الشكل (٤)
يبين مستوى معدلات أصغر قيمة لـ(ي) المحتسبة في الاختبار القبلي والبعدي
وللمجموعتين في اختبار مان وتني

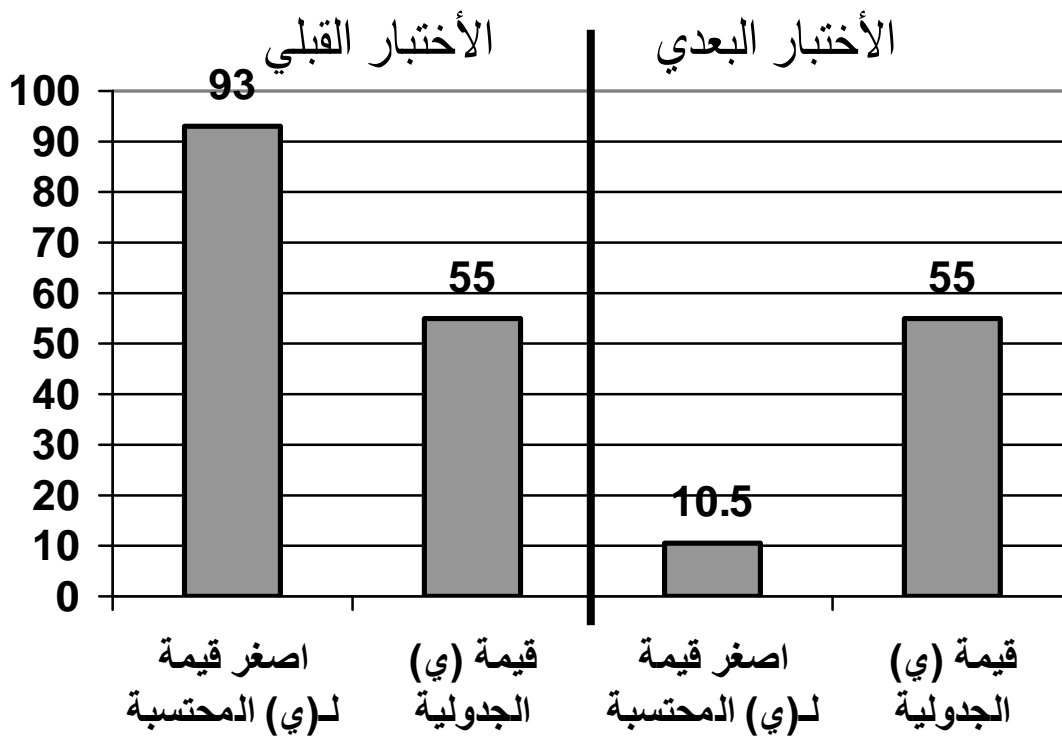


الشكل (٥)

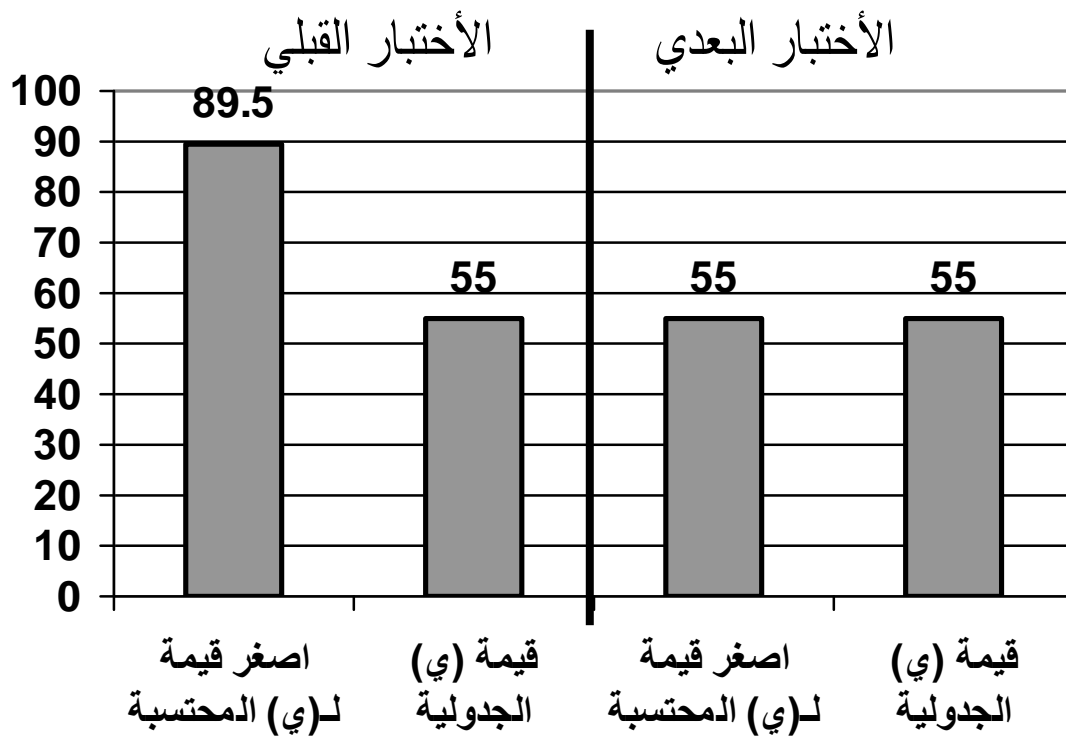
يبين مستوى معدلات أصغر قيمة لـ(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين في اختبار (التصويب الامامي)



الشكل (٦)
 يبين مستوى معدلات أصغر قيمة لـ(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبار
 القبلي والبعدي للمجموعتين في اختبار (الرمية الحرة)



الشكل (٧)
 يبين مستوى معدلات أصغر قيمة لـ(ي) المحتسبة وقيمة (ي) الجدولية للاختبار
 القبلي والبعدي للمجموعتين في اختبار (التصويب السلمية)



الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :


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

١. غالبا ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الاساسية البسيطة كالقوة والسرعة والتحمل ... الخ ، أي تطوير الصفات البدنية ولكن من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث ظهرت إمكانية استخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير المهارات الحركية وفاعليته .
٢. ساعد استخدام اسلوب التدريب لدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) في الخطط التدريبية لدرس التربية الرياضية في تطوير مهارة التصويب بكرة السلة لعينة البحث .
٣. 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 .
٤. ان المنهاج التدريسي باستخدام اسلوب التدريب الدائري الذي اعده الباحث ونتيجة للتطور الذي اصاب انجاز مهارة التصويب يتصف بالشمولية في مراعاته لجميع الجوانب التي لها تأثيرها على تحقيق هذا التطور .

٥-٢ التوصيات :

من خلال العمل الذي قام به الباحث بعد تطبيقه المنهاج التعليمي وحصوله على جملة النتائج والبيانات ، ومن خلال ما توصل اليه من استنتاجات اعتمد في اساسها على تلك النتائج ، وفي ضوء اهداف البحث وفروضه يوصي الباحث بما ياتي :

- ١ . 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 .
- ٢ . 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)
- ٣ . الاستمرار باعطاء تمرينات خاصة لمهارة التصويب والتنوع بها خلال العام الدراسي لغرض تطوير وثبات هذه المهارة وهذا ما أكده المنهاج المقترح التي تم تطبيقه .
- ٤ . اجراء دراسات مشابهة لتحقيق فكرة البحث نفسها على مستوى التدريب الدائري في مجالات التدريب مع مستويات دراسية اخرى ومع الفرق الرياضية ذات المستويات العالية مثل منتخب الكلية او الجامعة . وذلك في كافة الوان النشاطات المهارية والبدنية وباستخدام كافة اساليب التدريب الدائري .



المصادر العربية والاجنبية

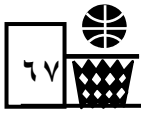
أولاً : المصادر العربية

القرآن الكريم .

- اثير محمد صبري وعقيل الكاتب . التدريب الدائري الحديث . بغداد : مطبعة علاء بغداد ، ١٩٨٠ .
- احمد بن محمد حسن ابو عيد . تدريب المهارات الاساسية في كرة السلة . القاهرة : دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، ١٩٦٧ .
- اكرم خطابية . المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط١ . عمان : دار الفكر ، ١٩٩٧ .
- انتصار عويد . العمر المناسب لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة /بنين . رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٤ .
- بسطويسي . احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- البلبيسي . سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن ١٩ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
- جوزيه مانيول باليسيتورز . اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي) القاهرة : اتحاد العاب القوة للهواة ، ١٩٩٢ .
- حيدر فائق علي . تاثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- خالد نجم عبد الله . التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ستيفانوفيك من بحثه الذي القي في بلغراد سنة ١٩٦١ وعنوان البحث (العمل مع لاعبي كرة السلة الاحداث) .
- ضمياء علي عبد الله صالح . تاثير مناهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٠ .
- عائشة عبد المولى السيد . اثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة على مستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ط٤ ، القاهرة ، ١٩٨١ .

- عائشة رزق مصطفى . تأثير التدريب الدائري على المستوى البدني والمستوى المهاري لناشئات كرة السلة . مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة : ١٩٩٣ .
- عادل عبد البصير علي . التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٩ .
- عبد الكريم رحيم المرجان . مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملامين المبتدئين . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- عبد الحكيم الطائي واخرون . كرة السلة . (كتاب منهجي) . بغداد : مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ .
- عبد الجبار توفيق . التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية) . ط١ ، الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٣ .
- عصام عبد الخالق . التدريب ارياضي نظريات - تطبيقات . الاسكندرية : ط٣ ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي (كتاب منهجي للمرحلة الرابعة) الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- القانون الدولي لكرة السلة (٢٠٠٠-٢٠٠١) ، اتحاد غرب آسيا ، ٢٠٠١ ، المادة (٣٥)
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري . دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين . التدريب الدائري . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط١٢ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد عادل رشيد . اسس التدريب الرياضي المنشأة العامة للنشر والاعلام . طرابلس ، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى ، ١٩٨٢ .
- محمد عثمان عبد الغني . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط١ ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ .

- محمد عثمان عبد الغني . موسوعة ألعاب القوى . ط ١ ز الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- محمد رشيد عبد المطلب . المبارزة رياضة وعلم وفن في الاسلحة الثلاثة : سلاح الشيش وسلاح سيف المبارزة وسلاح السيف العربي . الاسكندرية : دار الكتب الجامعة ، ١٧٠ ، ص ٢٠ .
- محمد محمود عبد الرابع ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة السلة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٦٤ .
- محمد عبد الدايم . محاضرة في الدورة التدريسية الدولية في العراق ٢٠-٢٣/٦/١٩٨٦ . (استاذ في كلية التربية الرياضية - جامعة القاهرة) ١٩٨٦/٦/٢٣ .
- محمود بسيوني وباسم فاضل . الاعداد النفسية للاعبين في كرة القدم . القاهرة : دار عالم المعرفة ، مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب ، ١٩٩٤ .
- مهدي نجم . كرة السلة . بغداد : مطابع دار لزمان ، ١٩٧٩ .
- نبيل رمزي فهم . اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام اسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة القدم . مجلة علوم وفنون كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- هلال عبد الكريم صالح . أثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .



٢. المصادر الاجنبية

- Billie J.Moore. John O.White: Basketball Theory and practice” copyright 1980 by Wm. G.Brown company publishers” ,
- John W.Bunn: Basket Ball Teqniques and Team play “1964 by prantice- Hall, Inc .Engle Wood cliffis, New Jersy “.
- Martin .D.(1977) Grundlagen der Trainings leher. Verlag karl Hormann .Schorndorf .Tail 1.Band 63/64 .
- Owen ,B.and Clark ,N. “Beginners Guide to socer running and couching” Delhen book ,Ltd, London ,1975.
- Red Holzman and Leonard Lewin : Winning Stratyg and Facts ,The Macmillan company ,New york .



الملاحق



الملحق رقم (١)
قائمة بأسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث

ت	اسم الخبير	الاختصاص او المهنة
١	أ.د. مهدي نجم التكريتي	رئيس الاتحاد العراقي لكرة السلة. استاذ مادة كرة السلة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٢	أ.د.رعد جابر	استاذ مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٣	أ.م.د.مكرم السعدون	مدرس مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د.قاسم نصيف	استاذ مساعد رئيس قسم الدراسات النظرية في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى ، مدرس مادة كرة السلة
٥	أ.م.د.انتصار عويد	مدرسة مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
٦	د.خالد نجم	مدرس مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٧	د. هلال عبد الكريم	مدرس مادة كرة السلة /جامعة بغداد
٨	م.اياد حميد	مدرس في كلية المعلمين / جامعة ديالى
٩	السيد غازي طالب	مدرب سابق للمنتخب الوطني العراقي للرجال بكرة السلة
١٠	السيد حكمت محمود	مدرب نادي الشرطة بكرة السلة
١١	السيد محمد النجار	مدرب نادي الدفاع الجوي بكرة السلة

ملحق رقم (٣)

نماذج من الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب الدائري

وحدة تدريبية باستخدام أسلوب التدريب الدائري الهدف التدريبي : مهاري

الوحدة : الأولى الهدف التربوي: الاحساس بالمسؤولية

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. يقف اللاعبون في رتل واحد بدون كرة على مسافة ٨م عن السلة ، الركض نحو السلة عند وصول مسافة محددة يقوم بالتهديفة السلمية بدون كرة . شكل واحد ٢. يقف اللاعبون في رتل واحد على مسافة ٣م ومعه كرة ويقوم بتصويب الرمية الحرة. ٣. (الوقوف) الركض السريع فوق الحواجز ذهاباً وإياباً مع حمل الكرة ثم التصويب في الهواء (شكل ٣) . ٤. من مسافة ٢م يقوم اللاعب بالتصويب بالقفز ثم يتابع الكرة ويمررها زميله الذي خلفه . ٥. التقدم للأمام لتنطيط الكرة مع عمل خطوتين قفز للأمام والكرة تحت السيطرة (٥) . ٦. يقف اللاعبون في رتل واحد ثم يقوم اللاعب رقم (١) بالطبقة والتهديفة السلمية ثم تمريرها الى اللاعب رقم (٢) .	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وينظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الثالثة

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: التاكيد على الالتزام داخل الصف

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	<p>١. يقف اللاعب تحت سلة الهدف ويقف لاعبان واحد بعد الآخر على مسافة ٨م ويتقدم اللاعب (٢) نحو السلة ويستلم مناوله من اللاعب (١) ثم يصوب تصويبة سلمية أما اللاعب (١) يذهب خلف اللاعب (٣) .</p> <p>٢. يقف اللاعبون على شكل رتل أمام الهدف واللاعب الاول يكون على خط الرمية الحرة . يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول بالتهديف بالقفز ثم متابعة الكرة لغرض الاستلام والقيام بالمناولة الى اللاعب التالي في الرتل ثم الذهاب الى نهاية المجموعة .</p> <p>٣. اللاعبون في رتل واحد يركض اللاعب نحو السلة وبدون طبطبة ومعه كرة وعند وصوله الى مسافة محددة يقوم بالتصويب السلمية . شكل (٣)</p> <p>٤. (الوقوف تحت السلة) الانطلاق والاوران حول الحاجز والذهاب أسفل الهدف وتصويب من اسفل السلة كما في الشكل (٤) .</p> <p>٥. (الوقوف) بالقفز الى الاعلى ضرب كرة السلة على لوحة البورد باستمرار . شكل (٥)</p> <p>٦. من الممكن أداء نفس التمرين رقم (٢) من جهة اليمين أو اليسار للهدف أو زيادة المسافة من الهدف .</p>	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الخامسة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: التعويد على التعاون واثارة روح المنافسة

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. (الوقوف تحت لوحة الهدف) القفز للمس اللوحة باليدين باستمرار . شكل (١). ٢. (الوقوف تحت السلة) الانطلاق الى الكرة الاولى ولقيام بالتصويب من القفز ثم الانطلاق الى الكرة الثانية ثم القيام بالتصويب السلمية ثم الرجوع الى الكرة الاولى وهكذا شكل (٢). ٣. الانطلاق الى الكرتان ثم القيام بالتصويبة السلمية شكل (٣) . ٤. (البداية المنخفضة) الانطلاق الى الكرات الثلاثة ثم التصويب بالقفز . شكل (٤) . ٥. (الوقوف فتحاً ، مسك كرة طيبة ، الذراعان عالياً) القيام بالتصويب بالقفز شكل (٥) . ٦. (الوقوف ، وضع البداية العالية) الانطلاق لمس خط الرمية الحرة العودة أستلام الكرة من الزميل ثم التصويب السلمية .	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : السابعة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: الاحساس بالمسؤولية والتعاون

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. وضع أرقام من ١ - ٥ حول منطقة الرمية الحرة ، يبدأ التصويب من رقم ١ كل لاعب معه كرة ، اللاعب الاول يبدأ التصويب بالقفز وبعد كل محاولة ناجحة ينتقل الى الرقم الذي يليه اما اذا فشلت محاولته فعليه ان يعيد التصويب من المنطقة التي فشل بها بعد ان يؤدي اللاعبون نفس الدور الذي قام به لحين مجيء الدور اليه ثانية . ٢. (الوقوف ، وضع البداية العالية) الانطلاق سريعاً الى خط الرمية الحرة ثم العودة سريعاً الى أسفل السلة والتصويب من أسفل السلة بالقفز شكل (٢) . ٣. الحبل شكل (٣) ٤. (الوقوف فتحاً ، مسك كرة طبية أمام الصدر) مدوثي الذراعين باستمرار . شكل (٤) . ٥. يقف اللاعبون في رتل واحد مواجهين السلة يصوب اللاعب الاول الكرة في السلة ثم يجري مباشرة في اتجاه الهدف ويستلم الكرة المرتدة ثم يصوب مرة أخرى. ٦. يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في مكان من الملعب على بعد ١٠ - ١٤م من الهدف . ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة يجري اول لاعب في اتجاه الهدف وعندما يقترب من الخط الرمية الحرة يمرر اليه زميله الكرة ويقف ويصوب الكرة في السلة .	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ١-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : التاسعة

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: جعل درس الرياضة محبب لدى الطلاب

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. الانطلاق الى الكرات ثم القيام بالتصويبة السلمية . شكل (١) . ٢. مناولة الكرة الى الزميل ثم القفز فوق الجهاز ثم استلام الكرة من الزميل تحت السلة والتصويب . شكل (٢) . ٣. (الوقوف تحت السلة) القفز للمس اللوحة باليدين ثم الرجوع الى منطقة يحددها المدرس ثم القيام بالتصويب من القفز شكل (٣) . ٤. (الوقوف - حمل كرة السلة) رمي الكرة على اللوحة والقفز فوق الحواجز واستلامها والنزول والاداء مرة أخرى . شكل (٤) . ٥. لمس خط منتصف الملعب ثم الرجوع والقيام بالتصويب من الرمية الحرة ثم العودة وهكذا . شكل (٥) . ٦. يقف اللاعبون في قاطرة واحدة عند نقطة ما في ركن الملعب ويحدد المدرس عدد من النقط تمثل شكل قوس حول السلة على بعد ٤ - ٦ م منها بحيث تبدأ النقطة الاولى في أحد الاركان وتنتهي النقطة الاخيرة في الركن الآخر . يصوب اللاعب الاول في القاطرة . إذا أصابت الكرة السلة ينتقل اللاعب الى النقطة التالية ويصوب الكرة في السلة وهكذا كلما أصيبت السلة يمنع اللاعب حق الانتقال الى النقطة التالية . شكل (٦) .	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الحادية عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: التأكيد على المنافسة الشريفة

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. (الوقوف تحت السلة - حمل كرة السلة) التهديد من تحت السلة ثم الذهاب بالطبقة الى خلف خط الرمية الحرة والتهديد شكل (١) ٢. (الوقوف - حمل كرة السلة) القفز من فوق الحواجز ثم التقدم والتهديد بالقفز واستلام الكرة والانطلاق والدوران خلف الحاجز والتهديد السلمي . شكل (٢) . ٣. (الوقوف - حمل كرة السلة) أداء المتابعة باستمرار . شكل (٣) . ٤. (وقوف فتحاً - مسك كرة السلة بالدين) أمام الجسم من رفع الذراعان عالياً لتمرير الكرة الى الحائط واستلامها بعد ارتدادها من الحائط . شكل (٤) . ٥. يقف اللاعب رقم (١) أسفل السلة واللاعبان ٢ و٣ على مسافة ٧م والركض نحو السلة . عند استلام الكرة يقوم بالتصويب من القفز . شكل (٥) . ٦. وقوف قدم اماماً ، تمرير كرة السلة باليدين من اسفل السلة واستلامها باليدين (محاولة إصابة السلة) . شكل (٦) .	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (٣٠ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الثالثة عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: تعويد الطالب على حب الوطن

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية		٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الحادية عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: التأكيد على المنافسة الشريفة

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% إلى ٦٠%	حسب قابلية		٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

الملحق (٤)

يبين اسماء اللاعبين و اعمارهم و الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية

ت	العمر	اختبار التصويب الامامي		اختبار الرمية الحرة		اختبار التصويبة السلمية	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	١٩	٩	١٦	٦	١٠	١٢	٢٥
٢	١٨	٨	٩	٥	١١	١٥	٢٠
٣	١٩	٦	١٠	٣	٨	١٠	١٥
٤	١٩	٧	١٣	٢	٦	٧	١٢
٥	١٨	١٠	١٨	٣	٩	٥	١٣
٦	١٩	٤	٩	٣	١١	٨	١٦
٧	١٩	٧	١٢	٢	٧	١٥	٢٠
٨	١٨	٨	١٤	٥	١٠	٩	١٥
٩	١٨	٦	١١	٢	٨	٦	١٣
١٠	١٨	٩	١٢	٣	٨	١١	١٨
١١	١٩	٥	١١	٣	٩	٥	١٣
١٢	١٩	٤	٨	٢	٧	٨	١٤
١٣	٢٠	٧	١٥	٤	١٠	١٠	١٧
١٤	٢٠	٥	١٢	٣	١٢	١٣	٢٦

الملحق (٥)

يبين اسماء اللاعبين و اعمارهم والاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة

ت	العمر	اختبار التصويب الامامي		اختبار الرمية الحرة		اختبار التصويبة السلمية	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	١٩	٥	١١	٢	٥	١٠	١٢
٢	١٩	٩	١٢	٣	٦	١٦	١٥
٣	١٩	٩	٩	٥	٥	١٢	١٦
٤	١٩	٧	٨	٤	٦	٥	١٢
٥	١٩	٧	١١	٥	٧	٦	١٥
٦	١٨	٤	٧	٣	٦	١٥	١٦
٧	١٩	٩	٨	٢	٤	١٥	١٧
٨	١٩	٨	١٢	٣	٧	٨	١٦
٩	١٨	٧	١١	٥	٨	١٥	١٤
١٠	٢٠	٦	٧	٢	٤	٩	٨
١١	٢٠	٥	٨	٢	٣	٥	١٥
١٢	٢٠	٧	٧	٢	٣	١٢	٩
١٣	١٩	٥	٩	٦	٦	٧	١٥
١٤	١٨	٤	٨	٢	٣	٨	١٥

الملاحق

الملحق رقم (١)
قائمة بأسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث

ت	اسم الخبير	الاختصاص او المهنة
١	أ.د. مهدي نجم التكريتي	رئيس الاتحاد العراقي لكرة السلة .استاذ مادة كرة السلة كلية التربية الرياضية
٢	أ.د.رعد جابر	استاذ مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية
٣	أ.م.د.مكرم السعدون	مدرس مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د.قاسم نصيف	معاون عميد كلية التربية الرياضية /ديالى ، مدرس مادة كرة السلة
٥	أ.م.د.انتصار عويد	مدرسة مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنات
٦	د.خالد نجم	مدرس مادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية
٧	د. هلال عبد الكريم	مدرس مادة كرة السلة
٨	م.اياد حميد	مدرس في كلية المعلمين
٩	السيد غازي طالب	مدرب سابق للمنتخب الوطني العراقي للرجال بكرة السلة
١٠	السيد حكمت محمود	مدرب نادي الشرطة بكرة السلة
١١	السيد محمد النجار	مدرب نادي الدفاع الجوي بكرة السلة



ملحق رقم (٣)

نماذج من الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب الدائري

وحدة تدريبية باستخدام أسلوب التدريب الدائري الهدف التدريبي : مهاري

الوحدة : الأولى الهدف التربوي: الاحساس بالمسؤولية

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. يقف اللاعبون في رتل واحد بدون كرة على مسافة ٨م عن السلة ، الركض نحو السلة عند وصول مسافة محددة يقوم بالتهديفة السلمية بدون كرة . شكل واحد ٢. يقف اللاعبون في رتل واحد على مسافة ٣م ومعه كرة ويقوم بتصويب الرمية الحرة. ٣. (الوقوف) الركض السريع فوق الحواجز ذهاباً وإياباً مع حمل الكرة ثم التصويب في الهواء (شكل ٣) . ٤. من مسافة ٢م يقوم اللاعب بالتصويب بالقفز ثم يتابع الكرة ويمررها زميله الذي خلفه . ٥. التقدم للأمام لتنطيط الكرة مع عمل خطوتين قفز للأمام والكرة تحت السيطرة (٥) . ٦. يقف اللاعبون في رتل واحد ثم يقوم اللاعب رقم (١) بالطبقة والتهديفة السلمية ثم تمريرها الى اللاعب رقم (٢) .	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وينظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الثالثة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: التاكيد على الالتزام داخل الصف

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	<p>١. يقف اللاعب تحت سلة الهدف ويقف لاعبان واحد بعد الآخر على مسافة ٨م ويتقدم اللاعب (٢) نحو السلة ويستلم مناوله من اللاعب (١) ثم يصوب تصويبة سلمية أما اللاعب (١) يذهب خلف اللاعب (٣) .</p> <p>٢. يقف اللاعبون على شكل رتل أمام الهدف واللاعب الاول يكون على خط الرمية الحرة . يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول بالتهديف بالقفز ثم متابعة الكرة لغرض الاستلام والقيام بالمناولة الى اللاعب التالي في الرتل ثم الذهاب الى نهاية المجموعة .</p> <p>٣. اللاعبون في رتل واحد يركض اللاعب نحو السلة وبدون طبطبة ومعه كرة وعند وصوله الى مسافة محددة يقوم بالتصويب السلمية . شكل (٣)</p> <p>٤. (الوقوف تحت السلة) الانطلاق والاوران حول الحاجز والذهاب أسفل الهدف وتصويب من اسفل السلة كما في الشكل (٤) .</p> <p>٥. (الوقوف) بالقفز الى الاعلى ضرب كرة السلة على لوحة البورد باستمرار . شكل (٥)</p> <p>٦. من الممكن أداء نفس التمرين رقم (٢) من جهة اليمين أو اليسار للهدف أو زيادة المسافة من الهدف .</p>	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الخامسة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: التعويد على التعاون واثارة روح المنافسة

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. (الوقوف تحت لوحة الهدف) القفز للمس اللوحة باليدين باستمرار . شكل (١). ٢. (الوقوف تحت السلة) الانطلاق الى الكرة الاولى ولقيام بالتصويب من القفز ثم الانطلاق الى الكرة الثانية ثم القيام بالتصويب السلمية ثم الرجوع الى الكرة الاولى وهكذا شكل (٢). ٣. الانطلاق الى الكرتان ثم القيام بالتصويبة السلمية شكل (٣) . ٤. (البداية المنخفضة) الانطلاق الى الكرات الثلاثة ثم التصويب بالقفز . شكل (٤) . ٥. (الوقوف فتحاً ، مسك كرة طبية ، الذراعان عالياً) القيام بالتصويب بالقفز شكل (٥) . ٦. (الوقوف ، وضع البداية العالية) الانطلاق لمس خط الرمية الحرة العودة أستلام الكرة من الزميل ثم التصويب السلمية .	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٤٥ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : السابعة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: الاحساس بالمسؤولية والتعاون

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	<p>١. وضع أرقام من ١ - ٥ حول منطقة الرمية الحرة ، يبدأ التصويب من رقم ١ كل لاعب معه كرة ، اللاعب الاول يبدأ التصويب بالقفز وبعد كل محاولة ناجحة ينتقل الى الرقم الذي يليه اما اذا فشلت محاولته فعليه ان يعيد التصويب من المنطقة التي فشل بها بعد ان يؤدي اللاعبون نفس الدور الذي قام به لحين مجيء الدور اليه ثانية .</p> <p>٢. (الوقوف ، وضع البداية العالية) الانطلاق سريعاً الى خط الرمية الحرة ثم العودة سريعاً الى أسفل السلة والتصويب من أسفل السلة بالقفز شكل (٢) .</p> <p>٣. الحبل شكل (٣)</p> <p>٤. (الوقوف فتحاً ، مسك كرة طبية أمام الصدر) مدوثي الذراعين باستمرار . شكل (٤) .</p> <p>٥. يقف اللاعبون في رتل واحد مواجهين السلة يصوب اللاعب الاول الكرة في السلة ثم يجري مباشرة في اتجاه الهدف ويستلم الكرة المرتدة ثم يصوب مرة أخرى .</p> <p>٦. يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في مكان من الملعب على بعد ١٠ - ١٤ م من الهدف . ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة يجري اول لاعب في اتجاه الهدف وعندما يقترب من الخط الرمية الحرة يمرر اليه زميله الكرة ويقف ويصوب الكرة في السلة .</p>	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ١-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : التاسعة

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: جعل درس الرياضة محبب لدى الطلاب

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. الانطلاق الى الكرات ثم القيام بالتصويبة السلمية . شكل (١) . ٢. مناولة الكرة الى الزميل ثم القفز فوق الجهاز ثم استلام الكرة من الزميل تحت السلة والتصويب . شكل (٢) . ٣. (الوقوف تحت السلة) القفز للمس اللوحة باليدين ثم الرجوع الى منطقة يحددها المدرس ثم القيام بالتصويب من القفز شكل (٣) . ٤. (الوقوف - حمل كرة السلة) رمي الكرة على اللوحة والقفز فوق الحواجز واستلامها والنزول والاداء مرة أخرى . شكل (٤) . ٥. لمس خط منتصف الملعب ثم الرجوع والقيام بالتصويب من الرمية الحرة ثم العودة وهكذا . شكل (٥) . ٦. يقف اللاعبون في قاطرة واحدة عند نقطة ما في ركن الملعب ويحدد المدرس عدد من النقط تمثل شكل قوس حول السلة على بعد ٤ - ٦ م منها بحيث تبدأ النقطة الاولى في أحد الاركان وتنتهي النقطة الاخيرة في الركن الآخر . يصوب اللاعب الاول في القاطرة . إذا أصابت الكرة السلة ينتقل اللاعب الى النقطة التالية ويصوب الكرة في السلة وهكذا كلما أصيبت السلة يمنع اللاعب حق الانتقال الى النقطة التالية . شكل (٦) .	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدى هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (١٥ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الحادية عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الهدف التربوي: التأكيد على المنافسة الشريفة

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ ٥	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	١. (الوقوف تحت السلة - حمل كرة السلة) التهديد من تحت السلة ثم الذهاب بالطبقة الى خلف خط الرمية الحرة والتهديد شكل (١) ٢. (الوقوف - حمل كرة السلة) القفز من فوق الحواجز ثم التقدم والتهديد بالقفز واستلام الكرة والانطلاق والدوران خلف الحاجز والتهديد السلمي . شكل (٢) . ٣. (الوقوف - حمل كرة السلة) أداء المتابعة باستمرار . شكل (٣) . ٤. (وقوف فتحاً - مسك كرة السلة بالدين) أمام الجسم من رفع الذراعان عالياً لتمرير الكرة الى الحائط واستلامها بعد ارتدادها من الحائط . شكل (٤) . ٥. يقف اللاعب رقم (١) أسفل السلة واللاعبان ٢ و٣ على مسافة ٧م والركض نحو السلة . عند استلام الكرة يقوم بالتصويب من القفز . شكل (٥) . ٦. وقوف قدم اماماً ، تمرير كرة السلة باليدين من اسفل السلة واستلامها باليدين (محاولة إصابة السلة) . شكل (٦) .	٦٠	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (٣٠ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الثالثة عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: تعويد الطالب على حب الوطن

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	<p>١. (الوقوف بجانب المصطبة - حمل الكرة الطيبة) القفز على جانبي المصطبة ثم التصويب بالقفز .</p> <p>٢. يقف ثلاثة لاعبين عند الهدف . كما في شكل (٢) فيبدأ (١) بالتصويب من القفز . وكل رمية لاتصيب المدن يحاول كل من (ب) أن يتابع الكرة ويردها الى السلة وفي نفس الوقت يحاول (ج) منعه عن المتابعة ثم يغير كل مكانه في اتجاه عقرب الساعة .</p> <p>٣. القيام بأستناد أمامي ثم النهوض والحصول على الكرة من الزميل وقيام بالتصويبة السلمية .</p> <p>٤. يقف اللاعبون في قاطرة مواجهين السلة يصوب اللاعب الاول المرة في السلة . ثم يجرب مباشرة في اتجاه الهدف ويستلم الكرة المرتدة ثم يصوب مرة أخرى .</p> <p>٥. (الوقوف - حمل الكرة الطيبة) رمي الكرة عالياً والقفز لاستلامها باليد او باليدين . شكل (٥) .</p> <p>٦. يقف اللاعبون في قاطرة واحدة في أي مكان من الملعب على بعد ١٠ - ١٤ متر من الهدف ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة . يجري أول لاعب في اتجاه الهدف وعندما يقترب من خط الرمية الحرة يمرر اليه زميله الكرة ويقف ويصوب الكرة في السلة ثم يجري ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويمررها الى اللاعب الذي يليه .</p>	٦٠ د	ثانياً : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثاً : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (٣٠ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة)

ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

وحدة تدريبية باستخدام اسلوب التدريب الدائري

الوحدة : الخامسة عشر

الهدف التدريبي : مهاري

الوقت : ٩٠ دقيقة .

الهدف التربوي: التأكيد على المنافسة الشريفة

الملاحظات	مقدار الشدة %	التكرار	تفاصيل الفعاليات	الوقت	اقسام الوحدة
				١٠ د ٥ د	أولاً: القسم الاعدادي ١. الاحماء ٢. الجزء النظري
	٥٠% الى ٦٠%	حسب قابلية الطالب	<p>١. يقف ثلاث لاعبين في المنطقة الأمامية ، اللاعب رقم (١) لديه كرة يقوم بالتصويب من القفز ثم الحركة لاستقبال الكرة من الهدف وتميرها الى اللاعب رقم (٢) والرجوع الى الخلف . شكل (١) .</p> <p>٢. لاعبان احدهما واقف تحت السلة والاخر امامها تستعمل كرتان في هذا التمرين ، اللاعب الواقف أمام الهدف يبدأ بالتصويب بينهما مناوئ اللاعب الواقف تحت الهدف الكرة اليه .</p> <p>٣. لاعبان يقفان امام الهدف عند خط الرمية الحرة والمسافة بينهما ٥ - ٦ م يقف لاعب ثالث تحت الهدف ، يتناول اللاعبان الكرة بينهما بسرعة وبإشارة من اللاعب الثالث يقوم اللاعب المسك بالكرة بالتصويب بينهما يحاول اللاعب الثاني أعاقته ، يبدل اللاعب الواقف تحت السلة مكانه مع أحد اللاعبين .</p> <p>٤. يقف لاعبان الواحد بعد الاخر أمام الهدف ويقف اللاعب الثالث تحت السلة ، اللاعب الاول يهدف ثم يتابع الكرة الى تحت الهدف ويأخذ محل اللاعب الواقف تحت السلة ، واللاعب الواقف تحت السلة يستلم الكرة ويناولها الى اللاعب الثاني بعدئذ يتحرك ويقف خلف اللاعب .</p> <p>٥. يقف ثلاث لاعبين أمام الهدف على هيئة مثلث كما في الشكل (٥) ، يستلم اللاعب رقم (٢) الكرة من اللاعب (١) ويحاول أن يهدف بسرعة ثم يقوم اللاعب رقم (٣) باستلام الكرة من تحت السلة وينقلها الى اللاعب (١) الذي حل محل اللاعب (٢) ويقوم بالتصويب وهكذا .</p> <p>٦. يقف ثلاث لاعبين في منطقة الرمية الحرة ، يبدأ رقم (١) بالتصويب من الرمية الحرة وفي كل رمية لا تصيب الهدف يحاول اللاعبان (٢) و (٣) أن يتابع الكرة ويردها الى السلة ثم بعد ذلك يغير اللاعبان أماكنهم باتجاه عقرب الساعة .</p>	٦٠ د	ثانيا : القسم الرئيسي تمرينات الدائرة التدريبية
				١٥ د	ثالثا : القسم الختامي

تؤدي هذه الدائرة مرتين في الاسبوع وبنظام عمل (٣٠ ثانية عمل / ٣٠ ثانية راحة) ويكون تشديد الحمل بزيادة عدد الدورات من ٢-٣ وحسب قابلية الطالب .

الملحق (٤)

يبين اسماء اللاعبين واعدارهم والاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	اسم الطالب	العمر	اختبار التصويب الامامي		اختبار الرمية الحرة		اختبار التصويبة السلمية	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	مروان ضياء	١٩	٩	١٦	٦	١٠	١٢	٢٥
٢	وسام هادي	١٨	٨	٩	٥	١١	١٥	٢٠
٣	مصطفى باسم	١٩	٦	١٠	٣	٨	١٠	١٥
٤	محمد اديب	١٩	٧	١٣	٢	٦	٧	١٢
٥	نهاد محمود	١٨	١٠	١٨	٣	٩	٥	١٣
٦	وليد ابراهيم	١٩	٤	٩	٣	١١	٨	١٦
٧	هيثم سعد	١٩	٧	١٢	٢	٧	١٥	٢٠
٨	مصطفى صالح	١٨	٨	١٤	٥	١٠	٩	١٥
٩	محمد حازم	١٨	٦	١١	٢	٨	٦	١٣
١٠	محمد قاسم	١٨	٩	١٢	٣	٨	١١	١٨
١١	محمد رياض	١٩	٥	١١	٣	٩	٥	١٣
١٢	محمد طه	١٩	٤	٨	٢	٧	٨	١٤
١٣	صفاء الدين	٢٠	٧	١٥	٤	١٠	١٠	١٧
١٤	محمد سامي	٢٠	٥	١٢	٣	١٢	١٣	٢٦

الملحق (٥)

يبين اسماء اللاعبين و اعمارهم و الاختبارات القبليه و البعدية للمجموعة التجريبية

ت	أسم الطالب	العمر	اختبار التصويب الامامي		اختبار الرمية الحره		اختبار التصويبه السلميه	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	احمد كاظم	١٩	٥	١١	٢	٥	١٠	١٢
٢	نشوان احمد	١٩	٩	١٢	٣	٦	١٦	١٥
٣	عمر بهجت	١٩	٩	٩	٥	٥	١٢	١٦
٤	واثق اسماعيل	١٩	٧	٨	٤	٦	٥	١٢
٥	علي طالب	١٩	٧	١١	٥	٧	٦	١٥
٦	محمود محمد	١٨	٤	٧	٣	٦	١٥	١٦
٧	وسام سعيد	١٩	٩	٨	٢	٤	١٥	١٧
٨	وسام هادي	١٩	٨	١٢	٣	٧	٨	١٦
٩	مهند فوزي	١٨	٧	١١	٥	٨	١٥	١٤
١٠	نبيل جليل	٢٠	٦	٧	٢	٤	٩	٨
١١	وليد ابراهيم	٢٠	٥	٨	٢	٣	٥	١٥
١٢	لؤي زيد	٢٠	٧	٧	٢	٣	١٢	٩
١٣	عمر حسن	١٩	٥	٩	٦	٦	٧	١٥
١٤	احمد صبحي	١٨	٤	٨	٢	٣	٨	١٥