

تأثير التدريب الفتري بالأسلوب المكثف والموسّع في تنمية بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية بكرة السلة

الدكتور نوري بركات *

الدكتور هلال عبد الكريم صالح **

(قبل للنشر في 2006/3/23)

□ الملخص □

تحددت أهمية هذا البحث في كونه يبحث وسيلة علمية وعملية تتطرق إلى عدة متغيرات تسهم بشكل فعال في بناء لاعب وفريق كرة السلة من جوانب عدة بناء صحيحا حيث ارتبطت أهمية البحث بمشكلة انتبه إليها الباحثان من خلال خبرتهما الأكاديمية والعملية ، حيث وجدا ضعفا واضحا في الجانبين الفني والبدني للاعبي كرة السلة للناشئين في اللاذقية وعليه وضعا أساليب مختلفة للتدريب ليجدا أيهما الأفضل لحل هذه المشكلة والتطور بالمستوى البدني والفني لهؤلاء اللاعبين وقد توصل الباحثان إلى عدة نتائج تؤكد أن أسلوب التدريب المكثف لتطوير المتغيرات المدروسة هو أفضل من أسلوب التدريب الموزع و مع ذلك كان للأسلوب الموزع تأثيرا إيجابيا أيضا على جملة المتغيرات عدا اختبار التحمل العام وإن هناك تبايناً في التطور لجملة المتغيرات وعليه تركزت التوصيات على اعتماد الأسلوب المكثف بشكل أكبر من الأسلوب الموزع و الاستفادة من هذا البحث من قبل المؤسسات الرياضية العاملة لتطوير لعبة كرة السلة.

* أستاذ مساعد - قسم المناهج وأصول التدريس في كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية -سوري.
** مدرس - قسم التدريب في كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سوريا.

The Effect of Periodic Distributed and Intensive Methods of Training in Some Skills and Bodily Actions in Basketball

Dr. Noorie Barakat *

Dr. Helal Saleh**

(Accepted 23/3/2006)

□ ABSTRACT □

This research examines a scientific and practical tool that highlights some variables that help to build a good basketball player and team. It is also important, because the researchers noticed through their academic and practical experience. They noted a clear weakness in the body and technique of young players in Lattakia. Different methods of trainings were decided in order to find solution for this problem and to improve the level of technique and bodily skills of these young players.

The researches had some results that show the goodness of intensive method over the distributed one. Despite that, the distributed method of training had a positive influence on the variables except for the general endurance test. Here, there is a disparity in the development of the variables and recommendations that were given to follow the intensive method of training more than the distributed one. Some recommendations were given to make use of this research by sport organizations that aim at improving basketball in lattakia.

* Associate Professor, Department of Curriculum and Theory, Faculty of Sporting Education, Tishreen University, Lattakia , Syria.

**Assistant Professor, Department of Training, Faculty of Sporting Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

المقدمة وأهمية البحث:

يحاول الباحثون تجريب واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها وبالتالي استخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ولعل الإعداد البدني للاعب كرة السلة يعد الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في البناء الفني والخططي ويعود ذلك إلى تعدد المهارات الهجومية والدفاعية في هذه اللعبة وترابطها وزمن أدائها السريع والمتغير وذلك وفق المواقف التي يواجهها اللاعب فرديا وجماعيا وعليه فإن كل تطوير فني تنشده إليه هذه اللعبة يقتضي عملا بدنيا نوعيا دقيقا يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة. وقد وجدت الطريقة الفترية وأساليبها لتنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية من خلال استخدام أساليب هذه الطريقة ولقد حاول الباحثان في هذا البحث إيجاد أفضل الأسلوبين المكثف أو الموزع لتنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية للعبة كرة السلة لاختيار الأسلوب الأمثل واعتماده في البرامج التدريبية والتي يتبعها المدربون لتجنب إضاعة الوقت واستثماره للوصول المبكر إلى المستوى الفني المطلوب وبالتالي استغلال الوقت في متغيرات تدريبية أخرى، خاصة تلك التي تتعلق بالتكتيك (اللعبة الجماعي الخططي) وعليه فإن أهمية البحث تكمن في كونه وسيلة علمية تبحث في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لتطوير لاعبي كرة السلة الناشئين بدنيا وتأثير ذلك على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية لاستخدامه في البناء البدني للاعب كرة السلة الناشئين كون هذه المرحلة تمثل البناء الأساسي البدني والفني والنظري للرياضيين لما يتميز به الفرد من صفات عقلية وبدنية قابلة للتطور بشكل نوعي.

مشكلة البحث:

بعد التطور الفني الكبير الذي تشهده لعبة كرة السلة على المستوى العالمي المشهد الأكثر تأثيرا الذي يعطي للعبة أهمية مضافة ومكانة أكبر بين باقي الألعاب الرياضية لذلك يقتضي من المدربين العمل الجاد والمؤثر باتجاه تطوير أساليب تدريباتهم لتنمية هذا الجانبومن خلال خبرة الباحث التخصصية في الجانب التدريبي العملي والأكاديمي النظري وارتباطه بلعبة كرة السلة لعبا وتديسا وتدريبيا وجد ضعفا واضحا في الجانبين البدني والفني للاعبين الناشئين بكرة السلة في مدينة اللاذقية وهذا بحد ذاته يعد مشكلة يجب العمل على حلها من خلال ما يقوم به بحثيا في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لكرة السلة لتنمية الجانب البدني وتأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب الفترية بالأسلوب الموزع والمكثف في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية الهجومية بكرة السلة .

فروض البحث:

- إن للتدريب الفترية بالأسلوب الموزع والمكثف تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية الهجومية بكرة السلة وبدلالة إحصائية.
- إن أسلوب التدريب المكثف ذات تأثير أكبر من التدريب الموزع في المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية الهجومية المقترحة.

مجالات البحث:

المجال البشري/مجموعة من لاعبي كرة السلة الناشئين وعددهم/20/ لاعباً بأعمار 15 - 16 سنة.
المجال الزمني /من 2005/2/1 حتى 2005/3/15 .
الملاعب الرياضية لنادي تشرين الرياضي والمدينة الرياضية.

الدراسات النظرية:

المهارات الهجومية بكرة السلة:

يفضل أكثر المدربين العمل في تطوير المهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية وكما يفضلها اللاعبون أيضاً نظراً لأهميتها في إحراز النقاط التي هي السبيل لتحقيق الفوز بالإضافة إلى الانطباع النفسي الحسن الذي تتركه في نفوس اللاعبين على عكس الصعوبات التي يواجهها اللاعبون في التدريب على المهارات الدفاعية نتيجة عدم الرغبة في الدفاع بقدر الهجوم لذلك فإن المدربين يحتاجون إلى تعبئة نفسية إيجابية مضافة لدفع اللاعبين نحو التدريب على الدفاع..... وعلى ذلك فإن إستراتيجيات المدربين في برامجهم ترتبط فيما يؤمنون به و تدريب الهجوم يكون له الحظ الأوفر في أغلب الأحيان..... والهجوم الناجح يتحقق من خلال استخدام المهارات الهجومية بالشكل الجيد وبالتالي تسجيل الأهداف ومن أي موضع⁽¹⁾ ولعل وسائل الهجوم تفرض إيقاعاً معيناً بأداء المهارات الهجومية، ففلسفات المدربين تتفق تقريباً على أن تبدأ الهجوم بطريقة الهجوم السريع للوصول المبكر والسهل لتحقيق الأهداف وبالتالي التأثير النفسي السلبي الذي تتركه على الفريق المدافع⁽²⁾ لذلك يجب أن يكون الأداء المهاري سريعاً جداً بينما يسمح الهجوم المنظم بإيقاع أقل سرعة ولكنه آني وفق توفر الفرصة وسرعة استغلالها، وعليه يتوجب على المدربين أن تكون تدريباتهم وفق ظروف وبيئة المباريات التي تختلف في إيقاعاتها وتعدد مواقفها وتقدمها ولعل الظرف البدني من ظروف الأداء المهم في لعبة كرة السلة فمتطلبات أداء /40/ دقيقة فني وتكتيكي تتطلب الكثير من العمل البدني والفني التي يخوضها اللاعب في أثناء المباراة وبذلك فإن العمل المهاري يقع في أهميته بين محورين أساسيين هما العمل البدني الذي يسبقه لتنميته والمحور الخططي الذي يتبعه ويكون في خدمته لتحقيق الأهداف في كرة السلة.

الخصوصية التدريبية بكرة السلة:

يتفق علماء التدريب الرياضي على أن العمل للحصول على الإنجاز الرياضي لأي فعالية يقتضي إجراء تقييمات خاصة⁽³⁾ أي العمل على تحليل لمتغيرات اللعبة وخصوصياتها البدنية والفنية والخطوية وسبل الإعداد النفسي لها وعلى ذلك تبنى التدريبات العامة لها والخاصة بها وفق تلك المتغيرات فكلما تعددت وتركبت تلك المتغيرات صعبت مسألة الإعداد لهذه الفرق واتجه التدريب نحو التخصص بشكل أوسع وأعمق... وفي لعبة كرة السلة تتعدد وتتوغل تلك المتغيرات وتتربط في بيئة أدائها في أكثر الأحيان لذلك وجدت مسألة التخصص في إدارة وتهيئة فريق كرة السلة بوجود فريق عمل متكامل يعمل كل منه حسب اختصاصه لإعداد الجانب

¹ Dean Smith Basketball offenseand defens prenticenall Engl wood cliffs NJ2000P.16

² رعد جابر و آخرون : دليل التدريب في كرة السلة ، جامعة بغداد " 1990 " ص144

³ قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي - ترجمة جامعة بغداد " 1989 " ص86

البدني والفني والتكتيكي بالإضافة إلى الأعمال السائدة فيما يخص تهيئة الإحصاءات والدراسات التي تعطي التغيير والتطوير الحقيقي للفريق بعيدا عن الاجتهادات الشخصية وبشكل عام فقد أثبتت الدراسات أن أداء التمرينات وفق قوانين وبيئة المنافسة تعطي واقعية أكبر للمثابرة وبذل الجهود وتعطي تشويقا أكثر من خلال تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة واللازمة للفرد⁽⁴⁾ وذلك ما هو مطلوب توفره من سمات يحصل عليها اللاعبون من خلال التمرينات النوعية التي يعطيها المدرب ويشعر اللاعبون بأنها تؤثر في مستواهم فعلا فتعطي دافعا مضافا للاستمرار ببذل الجهد بنحو متصاعد .

التدريب الفتري:

يؤكد علماء التدريب الرياضي أن التدريب الفتري يتناسب وخصوصية الحركات الرياضية و الزمن الذي تستغرقه وهو يعطي فرصة للقياس للتأكد من تطور القدرات المختلفة للرياضي كما إنه يعطي سهولة في تحديد مكونات الجرعة التدريبية ، ويعرف محمد حسن علاوي هذه الطريقة بأنها تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة وسمي بالفتري نسبة إلى فترة الراحة البيئية " Intervall " بين كل تمرين والتمرين الذي يليه⁽⁵⁾ وعلى ذلك فإنه طريقة مهمة يمكن استخدامها في تطور مختلف الفعاليات الرياضية خاصة تلك التي تشترك كلها بأكثر من نظام للطاقة وعليه يمكن تطوير مختلف الصفات البدنية التي تشترك في إنجاز تلك الفعاليات كالقوة والتحمل والسرعة وما يتفرع عن هذه الصفات فيرى /البساطي - أمر الله أحمد / بأنها سلسلة تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية وحسب قابلية الرياضي⁽⁶⁾ و أن شكل وطريقة التدريب الفتري في أدائه توجه علماء التدريب الرياضي نحو التحديد بتقسيمه إلى نوعين ترتبط بهذه الطريقة ، وبشكل عام وعلى الرغم من الاختلاف البسيط في التقسيمات إلا أنهم يشتركون في مضامينها وكالاتي..... يتفق عبد الخالق وحماد أن التدريب الفتري ينقسم إلى :

- 1- المرتفع الشدة والمنخفض الحجم .
- 2- المنخفض الشدة والمرتفع الحجم⁽⁷⁾ .

أما عقيل الكاتب وجري و بنانه فانهم يقسمونه إلى :

- 1- الطريقة الفترية القصيرة وتستمر فيها فترة التحميل من 15 ثا إلى 2 دقيقة .
- 2- الطريقة الفترية المتوسطة ويستمر الحمل فيها من 2-8 دقائق⁽⁸⁾ .

ويقسم أبو العلا عبد الفتاح الطريقة الفترية إلى:

- 1- التدريب الفتري السريع.

⁴ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط6 ، مصر ، 1990 ، ص105

⁵ محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ص217

⁶ البساطي ، أمر الله أحمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست، جامعة الإسكندرية "1998" ص88

⁷ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9 ، جامعة الإسكندرية ص183

مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي ، تخطيط وتدريب وقيادة ، دار الفكر القاهرة "1998" ص170

⁸ عقيل الكاتب وجري بنانه وأمير محمد صبري : اللياقة البدنية للطلالبات مطبعة التعليم العالي ، بغداد ص20

2-التدريب الفترتي البطيء.(9)

إن مجمل الطريقة الفترية كما يتضح من شكلها ومضمونها تتناسب وتطور مختلف الصفات والمهارات التي ترتبط بلعبة كرة السلة كون هذه اللعبة يشترك في نظام عمل الطاقة بها أكثر من نظام... فالنظام الفوسفاجيني يتجسد في القوة الانفجارية التي يقوم بها اللاعب بالتصويب بالقفز والمتابعة و الحاجز الدفاعي والتصويب السلمي بالإضافة إلى النظامين الكلايكونجيني اللاهوائي والهوائي والتي ترتبط بأداء للمهارات المترابطة واللعب السريع المترابط بين الهجوم والدفاع وبالعكس هذا بالإضافة إلى استمرارية الأداء لفترة طويلة تصل لبعض اللاعبين بالأداء لمدة 40 دقيقة متواصلة لأهمية بقائهم داخل الملعب .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة بحثه.

إجراءات البحث:

لكي يقوم الباحثان بتجربتهم الميدانية بالشكل الصحيح قاما بجمع عينة بحثهم من مجموعة من اللاعبين الناشئين بأعمار 15-16 سنة من ناديين رئيسيين في مدينة اللاذقية هما نادي تشرين ونادي حطين ومن يرغب من ضمن هذه الأعمار ويحصل على التجانس وقاما بالاختبارات اللازمة ليحصل على تجانس العينة ولكي تكون في خط شروع واحد عند تنفيذ التجربة كما في الجدول رقم (1) تم اختيار عشرين لاعبا ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا عن طريقة وضع جميع الأسماء في كيس واحد ويسحب اسم بعد آخر فالاسم الأول في المجموعة الأولى والثاني في المجموعة الثانية وهكذا بذلك يكون في كل مجموعة /10/ لاعبين ، تمارس المجموعة الأولى أسلوب التدريب الفترتي المكثف والمجموعة الثانية أسلوب التدريب الفترتي الموزع :

الجدول رقم (1) يبين تجانس العينة في قياسات البحث

ت	القياس	س	ع	ألت
1	العمر	15,6	0,4	1,5+
2	النبض /دقيقة عند الراحة	69,3	2,3	2,04-
3	/50/ م فوسفاجيني	7,20	1,06	2,03-
4	/2400/ م وكسجينه	13,46	4,36	1,2+
5	التهديف بالقفز	6,54	4,11	-----
6	التتطيط بين الحواجز	41,08	3,09	1,06 -
7	التتطيط والتهديف	1,2,43	6,2	2,58 -
8	سرعة المنازلة	9,50	1,24	2,04+

يلاحظ من الجدول أعلاه قيمة الالتواء للاختبارات وكانت لالتزيد عن /3+/ ولا تقل عن /3-/ وذلك يدل على أن أفراد العينة كانوا متجانسين في كل القياسات.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على /20/ لاعباً بكرة السلة من الناشئين بأعمار /15- 16 / سنة قسموا عشوائياً إلى مجموعتين تضمنت كل مجموعة على (10) لاعبين.

أدوات البحث:

استعان الباحث بالأدوات والوسائل اللازمة لإنجاز إجراءات البحث وهي :

- 1- فريق عمل يتكون من 5 أشخاص من الممارسين المختصين باللعبة* .
- 2- استمارة استبيان حول أهم الاختبارات اللازمة لاتمام البحث (ملحق رقم 1).
- 3- المصادر العربية والأجنبية المرتبطة بالبحث .
- 4- ملعب كرة سلة مع عدد من الكرات .
- 5- ساعات توقيت وشريط للقياس مع جهاز حاسبة إلكترونية من نوع / casio / .

الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث باقتراح عدد من الاختبارات التي تتناسب ومتطلبات البحث لقياس تأثير التدريب الفكري بأسلوبيه الموزع والمكثف على المستندات المطروحة وقد عرضت هذه الاختبارات على عدد من الخبراء المختصين** لمعرفة مدى تناسبها لموضوع البحث وأيدوا ذلك وهي كما يلي :

- 1- اختبار النبض / دقيقة عند الراحة .
- 2- اختبار / 50 م / فوسفاجيني .
- 3- / 2400 / م / أوكسجين .
- 4- التهديف بالقفز .

* فريق العمل هم:

- 1- ياسر حنونة خريج كلية التربية الرياضية / حكم دولي.
 - 2- رنا يوسف خريجة كلية التربية الرياضية/ مدربة ومدرسة كرة السلة.
 - 3- مازن هزاع طالب في كلية التربية الرياضية.
 - 4- إبراهيم الشبخ احمد طالب في كلية التربية الرياضية لاعب السلة.
 - 5- عبد السلام مسطو مدرب كرة السلة للشباب في نادي تشرين الرياضي.
- ** الخبراء هم:
- أ ، م ، د ، مسلم المياح
 أ ، م ، د قاسم خليل د. فؤاد بجويج
 د. مضر اليوسف - السيد سامر

- 5- التخطيط بالحوازر .
- 6- التخطيط و التهديف.
- 7- سرعة المنازلة .

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتجربته الاستطلاعية للحصول على ما يلي:

- 1- فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج.
- 2- معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثين في أداء الاختبارات.
- 3- معرفة الوقت المستغرق.
- 4- التأكد من دقة تسجيل البيانات.

تصميم الاختبارات القبليّة والبعدية:

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبليّة في يومين متتاليين وعلى النحو التالي:

- 1- اليوم الأول: الاختبارات المهارية لضمان عدم تأثرها بالجهد المبذول في الاختبارات البدنية وتمت في يوم.
 - 2- اليوم الثاني: أجريت الاختبارات البدنية والوظيفية.
- ثم قام الباحثان وبعد أن نفذت عينة البحث البرنامج التدريبي المعد بإجراء الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف وبنفس الظروف.

تصميم البرنامج التدريبي:

صمم الباحثان البرنامج التدريبي (الملحق رقم 2) وفق طبيعة البحث وكانت الفترة الزمنية المستغرقة 6أسابيع على 24/ أربع وعشرين وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل 90/ دقيقة للوحدة التدريبية وقد تضمنت هذه الوحدات على القسم الإعدادي الذي تضمن جزء الأسماء العام والخاص بمعدل 15/ دقيقة ثم القسم الرئيسي بمعدل 70/ دقيقة وتضمن الجزء البدني والمهاري والخططي وقد تركز على الجزأين البدني والمهاري بشكل أساسي وكان أسلوب تدريب المجموعة الأولى هو الأسلوب الفكري المكثف والثانية هو الأسلوب الفكري الموزع كما تركز الأسبوع الأول على استخدام الطريقة الفترية باتجاه تنحية صفة المطاولة للحصول على تكيف مناسب لتحمل التدريبات. اللاحقة وتضمن البرنامج أيضا القسم الختامي بمعدل 5 / دقائق ولمعرفة مدى مناسبة صلاحية البرنامج من ناحية

ضبط الحمل التدريبي والتمرينات المستخدمة وأسلوب تطبيق البرنامج والوقت المستغرق له، قام الباحثان بعرض البرنامج المعد لمجموعة من الخبراء المختصين* لإبداء ملاحظاتهم العلمية حوله.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

ن

$$\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن}}$$

ن

$$2- \text{الانحراف المعياري} = \frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1}$$

(ن - 1)

$$3- \text{اختبار T} = \frac{\text{ف}}{\text{ف هـ}} \quad (10)$$

ف هـ

$$4- \text{معامل الالتواء} = \frac{3 \times (\text{الوسط} - \text{الوسيط})}{\text{ع}} \quad (11)$$

ع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

بعد أن تم تنفيذ البرنامج التدريبي وفق متطلبات التجربة الميدانية قام الباحثان بالاختبارات البعدية لكلا المجموعتين تحت نفس الظروف وبنفس المواصفات، وقد توصلنا إلى النتائج الآتية وفي جميع الاختبارات.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الأولى (التدريب المكثف).

* الخبراء المختصين:

- أ. د. صريم عبد الكريم

- د. فؤاد بجبوج

- د. مضر اليوسف

- أ. م. د. مسلم المياح

- أ. م. د. قاسم خليل

¹⁰ قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي بغداد " 1988 " ص 66

¹¹ قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، " 1984 " ص 272

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المكتسبة

والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المكتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,26	4,05	3,04	65,13	2,3	69,3	النبض/ د عند الراحة	1
معنوي		2,64	1,55	6,86	1,06	7,20	50م فوسفاجيني	2
معنوي		3,58	3,05	11,02	4,36	13,46	2400م اوكسجيني	3
معنوي		2,60	3,02	11,05	4,19	6,54	التهديف بالقفز	4
معنوي		2,67	6,8	38,40	3,09	41,08	التنطيط بين الحواجز	5
معنوي		3,53	2,03	57,14	2,18	1,2,43	التنطيط والتهديف	6
معنوي		4,12	5,23	14,06	0,23	9,20	سرعة المناولة	7

تحت درجة حرية (10 - 1) = 9 ونسبة خطأ 0,5 = 2,26

يوضح الجدول رقم (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المكتسبة والجدولية للاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى التي تدرت بأسلوب التدريب الفترتي المكثف وقد ظهر من النتائج التي ظهرت في الجدول أن هذه المجموعة قد تطورت تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات وبفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك يعني أن التدريب بالأسلوب الفترتي المكثف قد أثر إيجابياً في كل متغيرات البحث المدروسة ففي اختبار سرعة النبض / د عند الراحة ترى انخفاضاً في معدل النبض عند الراحة في الاختبارات البعدية وهذا مؤشر إيجابي وكما يشير فوكس ، ماثيوس (Fox, Mathews / 900) بأن التدريب المنتظم يسبب نقصاً في معدل النبض وأن عضلة القلب كأغلب عضلات الجسم تتأثر بالتدريب البدني⁽¹²⁾ كذلك نرى في اختبار / 50 م / فوسفاجيني فقد كان هناك تطور أيضاً في الاختبار البعدي وعلى الرغم من أن هذا التطور نسبي إلا أنه يعد تطوراً جيداً نسبة إلى الأسلوب المكثف الذي يوجه عادة نحو تنمية صفة التحمل بشكل أكبر وهذا ما حصل فعلاً في اختبار / 2400 م / فقد كان التطور أكبر وأفضل من اختبار / 50 م / فوسفاجيني ويتناسب وما يهدف إليه هذا الأسلوب التدريبي الناجح أما في الاختبارات المهارية فقد شمل التطور أيضاً جميع الاختبارات المهارية لهذه المجموعة ولصالح الاختبارات البعدية على الرغم من التباين في مستوى التطور بين الاختبارات فإننا نرى تطوراً قد أصاب هذه المجموعة في اختبارات التنطيط بين الحواجز والتنطيط والتهديف وسرعة المناولة أكبر من التطور الذي حصل في اختبار التهديف بالقفز وذلك يعود من وجهة نظر الباحث لطبيعة الاختبارات الثلاثة الأولى ولارتباطها بعنصر التحمل من خلال متطلبات الاختبار البدنية والتي ترتبط بتنمية صفة تحمل السرعة بينما يرتبط الاختبار الأول بتنمية صفة القوة الانفجارية لذلك كان التطور نسبياً لهذا الاختبار ولكنه ملحوظ.

البرنامج التدريبي:

¹² Fox Edwards L Mathews Donald: The physidogical Basis of physical Education and Athletics , WB , Sounders college publishing , 1981 p 7

الملحق رقم (3) نموذج لبعض الوحدات التدريبية خلال الأسابيع الستة وللجزء البدني فقط مع اشتراك

المجموعتين بنفس التفاصيل الأخرى للوحدات التدريبية

الراحة	الشدة معدل القصوي لضربات القلب	التكرارات الزمن	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
د 1	70 % /142 ضد . د	2 × 400 م 80 ثا	1	30 د الجزء البدني	2	1
45 ثا	70 % /142 ضد . د	4 × 200 م 30 ثا	2			

الراحة	الشدة معدل القصوي لضربات القلب	التكرارات الزمن	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
د 1	75 % /152 ضد . د	2 × 200 م 30 ثا	1	30 د الجزء البدني	1	2
45 ثا	75 % /152 ضد . د	3 × 100 م 18 ثا	2			

الراحة	الشدة معدل القصوي لضربات القلب	التكرارات الزمن	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
د 1	80 % /180 ضد . د	3 × 200 م 28 ثا	1	30 د الجزء البدني	2	3
45 ثا	80 % /180 ضد . د	8 × 100 م 15 ثا	2			

الراحة	الشدة معدل القصوي لضربات القلب	التكرارات الزمن	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
د 90	90 % /182 ضد . د	4 × 200 م 30 ثا	1	30 د الجزء البدني	3	4
45 ثا	90 % /182 ضد . د	8 × 100 م 15 ثا	2			

الراحة	الشدة معدل القصوي	التكرارات	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
--------	-------------------	-----------	-----------	-----------	--------	----------

	لضربات القلب	الزمن				
1 د	90 % 190 / ضد . د	4 × 200 م 30 ثا	1	30 د الجزء البدني	2	5
40 ثا	90 % 190 / ضد . د	8 × 100 م 13 ثا	2			

الراحة	الشدة معدل القصوي لضربات القلب	التكرارات الزمن	المجموعات	الوقت / د	الوحدة	الأسابيع
1 د	90 % 190 / ضد . د	2 × 300 م 35 ثا	1	30 د الجزء البدني	3	6
40 ثا	90 % 190 / ضد . د	8 × 100 م 13 ثا	2			

2 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الثانية التي تدرّبت بالأسلوب الفترتي الموزع .

جدول رقم (3): يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة

و الجدولية للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الثانية

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.26	2.97	3.06	67.15	2.3	69.3	النبض /د عند الراحة	1
معنوي		4.14	2.16	6.01	1.06	7.20	50 م فوسفاجيني	2
غير معنوي		2.05	1.05	12.84	4.36	13.46	2400م اوكسجيني	3
معنوي		3.11	2.08	13.16	4.19	6.45	التهديف بالقفز	4
معنوي		4.08	1.13	36.4	3.09	41.09	التنطيط بين الحواجز	5
معنوي		2.41	4.08	59.8	2.18		التنطيط و التهديف	6
معنوي		4.52	6.16	15.4	0.23	9.20	سرعة المناولة	7

تحت درجة حرية (10-1)=9 و نسبة خطأ = 0.5 = 2.26

يوضح الجدول رقم (3) نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الثانية (الموزع) حيث تظهر هذه الجداول الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (T) المحتسبة و الجدولية للاختبارات البدنية و الوظيفة و المهارة و لقد ظهر من خلال هذه النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات المدروسة ما عدا اختبار /2400م/ أوكسجيني بالرغم من أن هناك تطوراً ظهر من خلال الأوساط الحسابية و قيمة (T) إلا أن هذا التطور كان نسبياً و غير كاف للحصول على فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . كما يلاحظ من خلال اختبار النبض/د عند الراحة أن التدريب الفترتي بالأسلوب الموزع قد أثر فعلاً بهذا المؤشر و أدى إلى تطوره من خلال انخفاض معدل الضربات أثناء الراحة و أنه قد حصل على تكيف مناسب لتحمل أعباء تدريبية مضافة .

أما في اختبار/ 50م / فوسفاجيني فقد حصل تطور أكبر من خلال الأوساط الحسابية و قيمة (T) المحتسبة و نرى أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي و هذا مؤشر جيد على مدى ملائمة الأسلوب الموزع لتنمية عنصر السرعة حيث جاء متطابقاً مع الأدبيات التدريبية و كما يشير (Schmolnsty 1963) إلى تأثير هذه الطريقة في تنمية عنصر السرعة⁽¹³⁾ أما في اختبار / 2400م / فقد ظهرت فروقاً غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

على الرغم من وجود تطور نسبي في الأوساط الحسابية لإنجاز هذا المتغير إلا أنه ليس كافياً و بذلك فإن هذه الطريقة (الموزع) هي طريقة غير ملائمة لتنمية صفة التحمل العام .

وفي الاختبارات المهارة فقد وجد الباحثان تطوراً ملحوظاً لجميع الاختبارات (التهديف بالقفز، التنطيط بين الحواجز، التنطيط و التهديف، سرعة المناولة) وذلك يدل على مدى مناسبة الطريقة الفترية الموزعة لتنمية المهارات الهجومية المشار إليها على الرغم من وجود تباين في مستوى تطور كل منها و كما يتضح من الأوساط الحسابية و قيم (T) المحتسبة فطبيعة هذه الاختبارات تتطلب أداءً مهارياً سريعاً مع بذل مستمر للقوة لفترة معينة و عليه فإن الأسلوب الموزع يؤدي إلى تنمية صفات بدنية تؤدي إلى تطور الإنجاز لمثل تلك المهارات و صفات مثل السرعة و القوة المميزة بالسرعة كما في اختبار التهديف بالقفز و سرعة المناولة و اختبارات تحمل السرعة كما في اختبار التنطيط بين الحواجز و التنطيط و التهديف .

- ومن خلال الجدولين (2-3) وجد الباحثان أن التطور الذي أصاب المجموعة الأولى (المكثف) في مؤشر النبض / د عند الراحة كان أكبر نظراً لحصولها على تكيف أفضل من خلال ازدياد حجم الضربة / د نتيجة السعة القبلية الجيدة وذلك يرجع إلى أسلوب التدريب المكثف الذي يؤدي إلى تطور أهم صفة تشارك في تكيف القلب وهي صفة التحمل لذلك يعتمد المدربون في بداية تدريباتهم إلى تنمية هذه الصفة للحصول على تكيف قلبي جيد يساعد في تحمل أحمال تدريبية أشد... أما في اختبار/ 50 م / فوسفاجيني فالذي يبدو أن تطور المجموعة الثانية (الموزع) كان أكبر من المجموعة الأولى (المكثف) على العكس من اختبار/ 2400م / تحمل عام و جاء ذلك حسب تأثير كل أسلوب في تنمية الصفات التي يهدف إليها بل إن المجموعة الثانية لم يصبها تطور في هذا المؤشر وفق ما سبق.

أما في الاختبارات المهارة فقد وجد الباحثان تطوراً لكلا المجموعتين وكان تطور المجموعة الثانية في اختبارات التهديف بالقفز و التنطيط بين الحواجز و سرعة المناولة عدا اختبار التنطيط و التهديف فقد كانت المجموعة الأولى (المكثف) أكبر نسبياً و يعود ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى قرب هذا الاختبار من متطلبات صفة التحمل

¹³ G.U.a Leichtathletik sport. Verlag, Berlin. 1963. S. 83 S chmolinsky

وبذلك فقد أثبتت الدراسة مدى ملائمة البرنامج التدريبي لتنمية المؤشرات البدنية و الوظيفية و المهارية المدروسة في البحث و أثبتت فرضية البحث في كون التدريب الفترتي بالأسلوبين الموزع و المكثف لهما تأثير إيجابي على جملة المتغيرات عدا أن الأسلوب الموزع لم يؤثر إيجابيا باتجاه اختبار 2400م تحمل عام و أن هناك تبايناً في مستوى التطور لجملة المتغيرات و حسب ما جاء في نتائج الدراسة .

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي وصل إليها الباحثان ومن خلال العرض و التحليل و المناقشة توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- إن البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف قد أثر إيجابيا في كل المتغيرات البدنية و الوظيفية و المهارية المدروسة و بدلاله إحصائية
- 2- إن البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع قد أثر إيجابيا في كل المتغيرات البدنية و الوظيفية و المهارية المدروسة عدا اختبار 2400م تحمل عام وذلك لطبيعة وتأثير هذا الأسلوب النسبي في تنمية هذه الصفة وبدلالة إحصائية.
- 3- إن التكيف القلبي كان أفضل باستخدام الأسلوب المكثف من الموزع. إن المجموعة الأولى (المكثف) تطورت في اختبارات النبض/د عند الراحة (وظيفي) و اختبار/ 2400م / تحمل عام(بدني) و اختبار التنطيط بين الحواجز و التهديف بالقفز (مهاري) بشكل أكبر مما تطورت به في المجموعة الثانية (الموزع) وبدلالات إحصائية.
- 4- إن المجموعة الثانية (الموزع) تطورت في اختبارات / 50م / سرعة قصوى (بدني) و اختبار التهديف بالقفز (مهاري) و التنطيط بين الحواجز (مهاري) وسرعة المناولة (مهاري) بشكل أكبر من المجموعة الأولى (المكثف) وبدلالات إحصائية.
- 5- إن هناك تبايناً في مستوى التطور لجملة المتغيرات و حسب الدلالات الإحصائية لكلا المجموعتين.

التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فإنهما يؤكدان التوصيات التالية :
- 1- الحصول على مستوى جيد من التكيف القلبي (Cardiac Aduptations) عند البدء بأي عمل تدريبي للإعداد البدني و المهاري .
 - 2- استخدام الطريقة الفترية بالأسلوب المكثف لتنمية متغيرات بدنية و مهارية ترتبط بالتحمل العام والخاص .
 - 3- استخدام الطريقة الفترية بالأسلوب الموزع لتنمية متغيرات بدنية و مهارية ترتبط بصفات السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة القصوى .
 - 4- إن الطريقة الفترية بأسلوبها المكثف و الموزع مناسبة و ملائمة لتنمية مختلف المهارات الهجومية بكرة السلة وبالتالي يمكن تطوير الجوانب الدفاعية أيضا وفق هذين الأسلوبين.

- 5- اعتماد البرنامج التدريبي الذي أعده الباحثان و تعميمه على المؤسسات الرياضية للاستفادة منه.
- 6- البحث في دراسات مقارنة لتنمية المتغيرات المدروسة وفق طرق التدريب المختلفة لإيجاد أيهما الأفضل لتنمية جملة المتغيرات.

المراجع:

- (1) البساطي أمر الله أحمد : أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست/جامعة الإسكندرية / 1998.
- (2) رعد جابر عبد الحكيم الطائي : دليل التدريب في كرة السلة / جامعة بغداد / 1990 .
- (3) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريا و تطبيقات / ط9 / جامعة الإسكندرية 1981.
- (4) قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي / ترجمة / جامعة بغداد 1989.
- (5) قيس ناجي /شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي 1989 .
- (6) قيس ناجي بسطويسي أحمد : الاختيارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد " 1984 .
- (7) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف / ط 2 / مصر 1990.
- (8) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي تطبيقات تدريب و قيادة دار الفكر القاهرة " 1998 .
- (9) محمد صبحي حسنين / محمد معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي / ط 1 / مركز الكتاب للنشر القاهرة " 1998 .
- (10) Anton Maria Comes ; Basketball for young players F-I-B-A 2000
- (11) Dean Smith : Basketball multiple offense and defense prenticehall,2000
- (12) Dean Smith : Basketball offense and defense. Englwood cliff .s , prenticehall , N.j 2000
- (13) Fox Edwards ,L , Mathews Danald : The physiological Basis of ph ysical Education and Athietics WB ,Sounders college ,publishing ,1981.
- (14) Leichtathledik spelt: Sehndinsky , G,U,A vertay ,Berlin ,1963

الملحق رقم (1) استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل -----المحترم

فى النية إجراء البحث التجريبي الموسوم تأثير التدريب الفترى بالأسلوب المكثف و الموزع فى بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية و المهارية بكرة السلة على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار 15-16 سنة ونظرا لما تتمتعون من خبرة ودراية فى هذا المجال يرجى الباحثان تفضلكم ببيان رأيكم بمدى صلاحية المتغيرات المدونة أدناه لإتمام الدراسة وفق طبيعة البحث.

مع بالغ الشكر و التقدير

الباحثان

المتغيرات	ت
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7

الاسم والتوقيع:

الاختصاص:

الدرجة العلمية:

الملحق رقم (2)

الأستاذ الفاضل -----المحترم:

في النية إجراء البحث التجريبي الموسوم (تأثير التدريب الفترتي بالأسلوب المكثف و الموزع في بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية والمهارية بكرة السلة على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار 15-16 سنة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجو الباحثان تفضلكم ببيان رأيكم و ملاحظاتكم حول البرنامج الموضوع من قبل الباحثين آخذين بالنظر الاعتبارات التالية:

- 1- ضبط الحمل.
- 2- التدريج بالحمل.
- 3- مدى التزام الباحث طوال فترة البرنامج بالأسلوبين المكثف و الموزع.
- 4- مدى مناسبة الفترة الزمنية.
- 5- عدد الوحدات خلال الأسبوع.
- 6- تنظيم الوحدات التدريبية.
- 7- التمرينات المقترحة.

وتقبلوا بالغ الشكر و التقدير

الباحثان

الاسم والتوقيع:

الاختصاص:

الدرجة العلمية: