

أثر استخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز في كرة السلة

م.م. علي يحيى كريم جاعد

جامعة بغداد / مركز التعليم المستمر

Ali.Y@dcec.uobaghdad.edu.iq

07745091114

م.م. مريم عبد الرحمن هاشم حديد

جامعة بغداد / قسم شؤون الأقسام الداخلية

Maryam.a@uobaghdad.edu.iq

07700250943

م.م. ليث فرحان فرج

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Laith.F@Cope.Uobaghdad.Edu.Iq

07712702043

مستخلص البحث

كرة السلة رياضة جماعية تتطلب مهارات بدنية وفنية عالية من لاعبيها. تتراوح تكتيكات اللعبة بين الجهد المتواصل والمهارات الدقيقة، كالتسديد. ومن أهم عناصر اللياقة البدنية القدرة على التخطيط للدوران عالي السرعة وتطوير المهارات. القرص التدريبي هو نظام وطريقة تدريبية محددة تعتمد على متطلبات الأداء والقواعد المستمدة من دراسة تحلل كفاءة تدريب المستخدم، بالإضافة إلى عمليات النسخ المختلفة، حيث يتم التخلص من هذه المعرفة في التركيز على التحميل. المكانة واختيار وتطوير الكفاءات الرياضية. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل: ما أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية التحمل الخاص ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة. اهدف البحث : إعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري. التعرف على أثر هذا الأسلوب في تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة. التعرف على أثره في تحسين دقة التصويب في كرة السلة. منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم ، المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة . مجتمع البحث وعينته : اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد أشتملت عينة البحث على لاعبي كرة السلة والبالغ عددهم (12) لاعباً لالعمار (15 – 17 سنة) ، النتائج: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس المبني على المسافة. متغيري التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة. يتضح أن اعتماد أسلوب التدريب الدائري يمثل وسيلة فعالة لتطوير التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز في كرة السلة .

1 – تعريف البحث

1 – 1 مقدمة للبحث وأهميته

أسلوب التدريب الدائري هو أحد طرق التدريب الحديثة التي تقوم على تنظيم مجموعة من التمارين المختلفة في شكل محطات أو مراكز، يؤدي فيها اللاعب تمريناً محدداً لفترة زمنية أو عدد معين من التكرارات، ثم ينتقل مباشرة إلى المحطة التالية دون راحة طويلة، حتى يكمل دورة كاملة بعد ذلك يمكن تكرار الدورة عدة مرات بحسب الهدف التدريبي. وأن التدريب الدائري هو نظام وطريقة تدريب محددة تعتمد على القواعد والقوانين المستمدة من الدراسة والتحليل العبء التدريبي المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة بها. ويتم استغلال هذه المعرفة للتركيز على رفع مستوى التدريب ورفع مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية. ويعرفه (هار، Harre) بكونه (هي طريقة تنظيمية لأداء التمارين بأداة أو بدونها، مع مراعاة شروط معينة تتعلق باختبار التمرين وعدد مرات تكراره وكثافته وفترات الراحة بينها. ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي من أساليب التدريب المختلفة بهدف تطوير الصفات البدنية) وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب قدرات بدنية ومهارية عالية ، إذ تتنوع المواقف داخل المباراة ما بين الجهد المستمر والمهارات الدقيقة ، مثل التصويب . ويُعد التحمل الخاص أحد أهم مكونات اللياقة البدنية التي تمكن اللاعب من المحافظة على أدائه المهاري بكفاءة عالية طوال زمن المباراة . ومن هنا جاءت أهمية البحث يساهم في تطوير طرائق التدريب الحديثة في كرة السلة يقدم نموذجاً تطبيقياً لاستخدام التدريب الدائري لتنمية القدرات الخاصة والمهارية يفيد المدربين في تصميم وحدات تدريبية أكثر فاعلية ، لذلك برزت الحاجة لاستخدام أسلوب التدريب الدائري كأحد الأساليب الفعالة في تنمية التحمل الخاص ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة .

1 – 2 مشكلة البحث

رغم الأهمية الكبيرة للتحمل الخاص ودقة التصويب من القفز في كرة السلة، إلا أن العديد من اللاعبين يعانون من ضعف في القدرة على الاستمرار بالأداء العالي طوال زمن المباراة، إضافة إلى انخفاض مستوى الدقة في التصويب تحت ظروف التعب والضغط البدني حيث إن الأساليب التدريبية التقليدية غالباً ما تركز على جانب واحد (اللياقة أو المهارة) دون الدمج بينهما بشكل متكامل، مما يحد من فعالية التطوير الشامل للاعب . من هنا تبرز مشكلة البحث في مدى فاعلية أسلوب التدريب الدائري كوسيلة حديثة لدمج التمارين البدنية والمهارية معاً، وتأثيره على تحسين التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل:

• ما أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية التحمل الخاص ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة؟

1 – 3 أهداف البحث

1. إعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري.
2. التعرف على أثر هذا الأسلوب في تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.

3. التعرف على أثره في تحسين دقة التصويب في كرة السلة.
- 1 – 4 فرضيات البحث**
1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي.
3. توجد علاقة ارتباط بين التحمل الخاص ودقة التصويب بعد تنفيذ البرنامج التدريبي .
- 1 – 5 مجالات البحث**
- 1 – 5 – 1 المجال البشري :** لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة والبالغ عددهم 12 لاعباً للأعمار (15-17 سنة) .
- 1 – 5 – 2 المجال المكاني :** قاعات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة \ بغداد .
- 1 – 5 – 3 المجال الزماني :** 1 \ 8 \ 2025 لغاية 15 \ 10 \ 2025
- 1 – 6 تحديد المصطلحات**
- أسلوب التدريب الدائري :** هي طريقة تنظيمية لأداء التمارين بأداة أو بدونها، مع مراعاة شروط معينة تتعلق باختبار التمرين وعدد مرات تكراره وكثافته وفترات الراحة بينها. ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي من أساليب التدريب المختلفة بهدف تطوير الصفات البدنية .
- التحمل الخاص :** هو قدرة اللاعب على مقاومة التعب والمحافظة على مستوى عالٍ من الأداء الفني (مثل التصويب، المراوغة، الدفاع) أثناء ظروف اللعب الواقعية .
- 2 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**
- 2 – 1 منهج البحث**
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع اختبارات قبلية وبعدية لتناسب طبيعة المشكلة.
- 2 – 2 مجتمع البحث وعينته**
- اختيار مجتمع البحث عمداً للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد أشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب كرة السلة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية \ مدرسة كرة السلة والبالغ عددهم (12) لاعباً للأعمار (15 – 17 سنة) .
- 2 – 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة**
- ✓ المصادر والمراجع العربية والاجنبية
 - ✓ ملعب كرة السلة قانوني.
 - ✓ كرات سلة قانونية عدد (5).
 - ✓ شواخص عدد (6).
 - ✓ صافرة عدد (6) .
 - ✓ ساعة إيقاف عدد (3) .

- 2 – 4 إجراءات البحث الميداني
- 2 – 4 – 1 اختبارات البحث
- 2 – 4 – 1 – 1 اختبار الجري اليويو لمسافة 20 متراً (1 : 2013 ، 82)
- الهدف من الاختبار : قياس التحمل الخاص
الأدوات المستخدمة:
- شريط قياس.
 - أقماع لتحديد المسافة.
 - جهاز تشغيل الملف الصوتي الخاص بالاختبار (Yo-Yo Audio).
 - استمارة تسجيل النتائج.
- وصف الاختبار:
- يتم تحديد مسافة 20 متر بين خطي الجري.
يقف المختبر عند خط البداية.
يجري إلى الخط المقابل (20 م) عند سماع الإشارة الصوتية ثم يعود إلى نقطة البداية (20 م أخرى).
بعد كل ذهاب وإياب (40 م)، يؤدي فترة استشفاء نشط مدتها 10 ثوانٍ بالجري أو المشي لمسافة 5 أمتار ذهاباً وعودة.
تزداد سرعة الجري تدريجياً وفق الإشارات الصوتية.
يستمر اللاعب حتى يعجز عن الوصول إلى الخط المحدد مرتين متتاليتين في الوقت المناسب.
طريقة التسجيل:
- تسجل آخر مرحلة أو المسافة الكلية التي أكملها اللاعب بنجاح قبل التوقف.
النتيجة النهائية تكون بالمتر (م).
- شروط الاختبار:
- إجراء إحماء مناسب قبل الاختبار.
الالتزام بالإشارات الصوتية.
ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة.
- 2 – 4 – 1 – 2 اختبار دقة التصويب من القفز (2 : 1989 ، 366)
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز
الأدوات المستخدمة:
- ملعب كرة سلة قانوني.
 - كرة سلة قانونية.
 - ساعة توقيت.
 - استمارة تسجيل النتائج.
 - علامات لتحديد مواقع التصويب.

طريقة الأداء:

تُحدد خمسة مواقع للتصويب حول منطقة الرمية الحرة أو حول القوس حسب مستوى اللاعبين. يقف اللاعب في الموقع الأول ويؤدي تصويبتين بالقفز. ينتقل إلى الموقع الثاني ويكرر الأداء حتى يُكمل جميع المواقع. يكون مجموع المحاولات (10) تصويبات (تصويبتان من كل موقع).

طريقة التسجيل:

تحتسب (2) درجة لكل كرة ناجحة تدخل السلة.
تحتسب (0) للكرة غير الناجحة.
الدرجة النهائية = مجموع النقاط المحققة من جميع المحاولات.
الحد الأقصى للدرجة = 20 درجة.

شروط الاختبار:

الالتزام بالتصويب بالقفز في جميع المحاولات.
ثبات مواقع التصويب لجميع اللاعبين.
استخدام نفس نوع الكرة والسلة.
عدم تجاوز العلامات المحددة أثناء التصويب.

2 – 4 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد 2025\8\3 على لاعبي كرة السلة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في تمام الساعة الثالثة عصراً وذلك للتعرف على :

1. ما مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
2. الوقت المستغرق .
3. كفاءة فريق العمل المساعد .
4. وغيرها من المعوقات التي قد تواجه الباحث .

2 – 4 – 3 الاختبار القبلي

أجرى الباحث اختبارات البحث (التحمل الخاص ، دقة التصويب من القفز) يوم السبت (2025\8\8) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة البحث .

2 – 4 – 4 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي ، واستمر التدريب لمدة (8) أسابيع على لاعبي كرة السلة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية تبدأ من الاثنين (2025/08/10) حتى الثلاثاء (2025/10/10) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وصل إجمالها إلى (24) بزم من قدره (48-50) دقيقة .

2 – 4 – 5 البرنامج التدريبي
بعد الإنتهاء من الإختبارات القبليّة ، قام الباحث باعداد منهج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري.

- 1- أستغرق تنفيذ المنهج لمدة شهرين بواقع (3) وحدة اسبوعياً .
- 2- مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة* .
- 3- زمن الوحدة التدريبية الكلي ساعتان ، خصص الجزء الرئيس (48-50 دقيقة) ..
- 4- تشكيل درجة الحمل خلال الأسبوع (1:1).
- 5- تنزيل التدريب المستخدم (80-95%)
- 6- طريقة التدريب المستخدمة (التدريب المتقطع عالي الكثافة) مع فترات راحة بينية.

2 – 4 – 6 الاختبار البعدي
اجري الاختبارات البعديّة لأختبارات البحث التي اختبرت من قبل يوم الثلاثاء (2025\10\14) ، وحرص الباحث على تهيئة نفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبليّة

2 – 5 الاساليب الإحصائية
قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

3 - عرض ومناقشة وتحليل النتائج

1. 3 . عرض وتحليل ومناقشة النتائج لعينة البحث :-

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا والدلالة الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البحث لدى عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت* المحسوبة	نسبة الخطا	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
التحمل الخاص	عدد المرات	0.44	10.20	0.54	12.40	3.50	0.02	معنوي
دقة التصويب من القفز	عدد المرات	1.64	58.80	1.87	60.00	3.22	0.03	معنوي

جدول (2) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط لمتغيرات البحث

المتغيرات	دقة التصويب من القفز	الدلالة
التحمل الخاص	0.787	معنوي

3 – 2 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تحسناً في متغيري التحمل الخاص و دقة التصويب من القفز، فإن ذلك يشير إلى أن برنامج التدريب الدائري كان فعالاً في رفع القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة. التحسن في التحمل الخاص يعكس قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العالي لفترات أطول أو تحت ظروف إجهاد أكبر، ما يتماشى مع احتياجات اللعبة التي تتصف بالتكرار، القفز، الحركة السريعة، والتوقف. التحسن في دقة التصويب من القفز يعني أن اللاعب أصبح أكثر قدرة على تنفيذ مهارة التصويب أثناء أو بعد قفزة، ربما حتى في ظروف تعب أعلى، ما يعكس الربط بين التحمل البدني والدقة المهارية. إن أسلوب التدريب الدائري يوفر تنوعاً في المحطات (تمارين بدنية + مهارية) مما يقلل ظروف اللعب ويزيد من التحمل المتخصص، ويُمكن دمج المهارة (التصويب) مع حمل بدني. عند التمرين في محطات متكررة، تتعرض أجهزة الجسم (عضلات، جهاز قلب – تنفسي، حركات مركبة) لإجهاد متكرر ومن تثبيت أقل، مما يُحسن التحمل الخاص (كما أظهرت دراسات أن التدريب الدائري يحسن القدرة اللاهوائية أو الهوائية في لاعبي كرة السلة). "أن التدريب المستمر والأداء المتواصل لمهارة حركية معينة يؤدي إلى استمرار تذكرها ويساعد على حفظها وذلك يتطلب اتباع الأسلوب العلمي في تعلم المهارات الحركية." (3 : 2011 ، 164) الدقة المهارية تتحسن حين تُمارس ضمن محطات تحمل بدني، لأن اللاعب يتكيف مع الحركة تحت التعب، ما يقلل الفجوة بين التدريب والمنافسة الفعلية. إن التحسين هنا بدقة التصويب من القفز يعني أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على ضبط الحركة (الارتقاء، التوازن، التوقيت، إطلاق الكرة) تحت ظروف إجهاد. ربما أدى التحسن في التحمل إلى تقليل التعب العضلي أو الإدراكي أثناء اللحظة التي يُنفَّذ فيها التصويبة، ما حافظ أو حسن الدقة أيضاً، التدريب الدائري يمكن أن يقلل وقت الراحة بين المحطات، ما يكون «شبه موقف مباراة» أكثر، وبالتالي جعل اللاعب معتاداً على التصويب تحت تعب، وهو ما يزيد النقل التطبيقي للمباراة. وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في إنه " لأجل زيادة التركيز والحصول على نسبة عالية من الدقة يجب أن يتدرب اللاعب على حالات اللعب الفعلية، فمن الأهمية في تدريب التصويب بالقفز تنمية القدرة على العزل البصري والسمعي للاعب ومن ثم التركيز نحو السلة." (4 : 2002 ، 84) أن دخول الكرة إلى السلة بمستوى عال من الدقة من خلال استثمار المبادئ الميكانيكية ذات الأولوية في التأثير في فعالية الأداء وهذه المبادئ تعتمد على القدرات البدنية والمهارية . (5 : 2001 ، 3)

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4 – 1 النتائج

- 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات السابقة واللاحقة ولصالح القياس اللاحق في متغيري التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة.
- 2 - يتضح أن اعتماد أسلوب التدريب الدائري يمثل وسيلة فعالة لتطوير التحمل الخاص ودقة التصويب من القفز في كرة السلة

4 – 2 التوصيات

- 1 – يوصي بدمج أسلوب التدريب الدائري ضمن البرامج التدريبية للأندية والأكاديميات ومراكز إعداد اللاعبين الناشئين.
- 2 - التركيز على دمج المهارات الفنية مع الجهد البدني لتطوير الأداء تحت الضغط.
- 3 - استخدام التدرج في الحمل التدريبي لتفادي الإجهاد وتحقيق أفضل تحسن بدني ومهاري.

المصادر

- 1 – علي سلمان عبد : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية ، حركية ، مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013 ، ص82 .
- 2 – مجيد ، ريسان حبيب ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص366 .
- 3 – الحسن ، عيسى محمود : التعلم الحركي والنمو الإنساني ، ط1 ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 4 – إسماعيل ، محمد عبدالرحيم : الأساسيات المهارية والخطية والهجومية في كرة السلة ، جامعة الإسكندرية ، ط2 ، 2002 .
- 5- Finch, Alfred, throwing for speed and accuracy, Indiana State University, Internet, 2001 .

الملاحق

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الشهر: الاول

الأسبوع : الاول

رقم الوحدة التدريبية : (1)

الهدف: تطوير مستوى لاعبي كرة السلة

(مرحلة الأعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 80%

زمن الوحدة التدريبية	زمن الاداء	الشده %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرنات	وقت الراحة الكلية	وقت العمل الكلية	زمن التمرن الكلية
50 40 دقيقة	5 ثا	80%	8	30 ثا	2 د	5:30 د	40 ثا	6.10 د
	5 ثا	80%	8	50 ثا	2 د	7 د	40 ثا	7.40 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 دقيقة	2 د	9 د	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د

الشهر: الثاني

الأسبوع : الرابع

رقم الوحدة التدريبية : (16)

(مرحلة الأعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90 %

الهدف: تطوير مستوى لاعبي كرة السلة

زمن الوحدة التدريبية	زمن الاداء	الشده %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرنات	وقت الراحة الكلية	وقت العمل الكلية	زمن التمرن الكلية
50 40 دقيقة	4 ثا	90%	10	30 ثا	2 د	6:30 د	40 ثا	7.10 د
	5 ثا	90%	10	40 ثا	2 د	8 د	50 ثا	8.50 د
	7 ثا	90%	10	45 ثا	2 د	8:15 د	1:10 د	9.25 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د



P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536

Journal of the College of Basic Education

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Vol.32 (No.138) 2026, pp.566-575

The Effect of Using Circuit Training on Developing Specific Endurance and Accuracy in Jump Shooting in Basketball

Ali Yahya Karim Jaad

University of Baghdad / Continuing Education Center

Ali.Y@dcec.uobaghdad.edu.iq

07745091114

Maryam Abdul Rahman Hashim Hadid

University of Baghdad / Department of Internal Affairs

Maryam.a@uobaghdad.edu.iq

07700250943

Laith Farhan Faraj

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences

Laith.F@Cope.Uobaghdad.Edu.Iq

07712702043

Abstract:

Returning to the topic of team basketball, it's essential to possess high levels of physical and technical skills. The game's tactics range from sustained effort to precise skills like shooting. Key elements of physical fitness include the ability to execute high-speed European-style plays and develop specific skills. The training disc is a specific training system and method based on performance requirements and rules derived from a study analyzing the efficiency of the training used, as well as from the adaptation processes related to it, where this knowledge is canceled in the focus on raising the condition and selecting and developing athletic competencies. This leads to the research problem of: What is the effect of using circuit training on developing specific endurance and shooting accuracy in basketball players? Research objectives: To develop a training program using circuit training. To identify the effect of this method on developing specific endurance in basketball players. To identify its effect on improving shooting accuracy in basketball. Research Methodology: The researcher used an experimental design with a single group and pre- and post-tests to suit the nature of the problem. Research community and sample: The research community was selected using the purposive method of a single group with pre- and post-tests. The research sample included basketball players, numbering (12) players, aged (15-17 years). Results: There were statistically significant differences between pre- and post-tests, in favor of post-test, in both specific endurance and jump shooting accuracy among basketball players. This indicates that circuit training is an effective method for developing specific endurance and jump shooting accuracy in basketball.