

اثر التدريب المكثف والموزع في تعلم مهارات كرة السلة

الأستاذ الدكتور

عبد الجبار سعيد محسن

كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

العراق

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التعلم والتدريب في كرة السلة حالة منتظمة ، الغرض منها الوصول إلى نتائج رياضية عالية ، ولتحقيق هذا لغرض يجب استخدام مختلف الوسائل والأشكال وطرق التعلم والتدريب على نطاق واسع .

أن عملية التدريب الرياضي يجب أن تكون بشكل مستمر ودائم ومتواصل كأساس للوصول إلى الهدف ، وان هذه القاعدة هي الأساس في تطوير النتيجة الرياضية وترتبط في جوهرها بالجانب التعليمي ، وهذه القاعدة تحتاج إلى التركيز على تعليم حركات جديدة مميزة قصيرة ، وتعتمد قاعدة الاستمرارية على عملية تكرار لكل تمرين أو مهارة (محمد ١٩٨٠) .

أن الاستمرار المنتظم في الخطة التدريبية والتنوع في الحركات وبين الحمل والراحة وان تحديد التبدل للحمل والراحة يوضح لكل لاعب على أساس عوامل كثيرة منها الفروق الفردية ومستوى الأعداد النفس وكذلك مستوى اللاعب من التدريب .

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لتأثير على اللاعب ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية (محمد حسن ، كمال ١٩٩٧)

ويتميز حمل التدريب بدرجاته أو مستوياته المتعددة وتتحصر هذه ما بين الحمل الأقصى والحمل المتواضع (الراحة الإيجابية) وتنتج عن هذه المستويات من حمل التدريب درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للاعب في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة .

ومن هنا فقد أشار العديد من علماء النفس والتعلم بوجود أنواع تعليمية يتم من خلالها إيصال المادة ومن هذه الأنواع (التدريب المكثف) و (التدريب الموزع) الذي يمكن للمدرب استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب ومن هذه الأساليب التي يمكن استخدامها هي :

١- التغيير في شدة الحمل ٢- التغيير في حجم الحمل ٣- التغيير في فترات الراحة النفسية .
وهنا على المدرب أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية التي ترتبط بعملية التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي ، علم وظائف الأعضاء ، علم الحركة وغيرها من العلوم .

٢-١ مشكلة البحث

أن مسؤوليات لاعب كرة السلة في الملعب واثناء التعلم والتدريب تتكون من مجموعة من المهارات ، ففي المرحلة التعليمية يجب أن يفهم ويتقن الحركات والمهارات ومن هذه الحركات والمهارات هي (الركض والوثب والتهديف) وذلك بتكرار هذه الحركات والمهارات عدة مرات ففي عملية التعلم على يجب على المدرب أن يكون على معرفة تامة في استخدام الأساليب المناسبة في تعلم المهارات والحركات .ومن هنا يرى الباحث أي الأساليب التدريبية التي تمكن من تعلم المهارات في كرة السلة .

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- ١- معرفة اثر التدريب المكثف والموزع في تعلم المهارات في كرة السلة
- ٢- التعرف على افضل أسلوب تدريبي في تعلم مهارات كرة السلة .

٤-١ فروض البحث

يفترض الباحث ماياتي :-

- ١- عدم وجود فروق معنوية في تعلم مهارات كرة السلة في أي من الأسلوبين المكثف والموزع

٥-١ مجالات البحث

- ١-المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .
- ٢-المجال المكاني :قاعة الألعاب الرياضية في الكلية .
- ٣- المجال الزمني : للفترة من ١/٣/ ٢٠٠٦ لغاية ٣٠/٥/ ٢٠٠٦ .

٢ - الدراسات النظرية

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم التعلم

أن عملية التعلم تحدث نتيجة تعديل في السلوك بشرط أن لا يكون هذا التعديل نتيجة مؤثرات غير دائمة ناتجة عن النضج أو بعض الحالات المؤقتة مثل التعب أو تعاطى المنشطات (محمد ١٩٩٤) .

أن عملية التعلم لا تحدث نتيجة الخبرة فقط بل بالتدريب أيضا ، إذ عرف التعلم بأنه (التغير الثابت نسبيا في الأداء وفي السلوك الانسيابي نتيجة التدريب والخبرة السابقة) (سنكر ١٩٩٢) . فمن خلال عملية التعلم تزداد معلومات الإنسان مما يؤدي إلى التقدم والتطور ويستطيع الفرد أن يتلاءم مع المحيط الخارجي .

أن للتعلم الحركي أهمية في تكوين وبناء الشخصية ،فممارسة الحركة تعمل على تنشيط الأجهزة الداخلية في الجسم وعن طريق التعلم الحركي يستطيع المتعلم أن يكتسب المهارات والحركات الجديدة مما يؤدي إلى تطور القابلية الحركية والارتقاء بمستوى الأداء ، مكن مستوى التعلم للمهارات والحركات يختلف باختلاف مستوى التعلم ومستوى الفروق الفردية .

وقد عرف التعلم الحركي بأنه (العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته الحركية عن طريق الممارسة أو التجربة) (كامل ٢٠٠٠) .

كما عرف التعلم الحركي أيضا بأنه (تعلم للحركات والمهارات الرياضية المقرونة بالمقررة والاستيعاب للفرد والمعتمد على التجارب السابقة) (وجيه ١٩٨٩) .

وكما عرفها كروت ما نيل(١٩٨٧) على انه (اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية ، وإنها تكمن من مجمل تطور الشخصية الإنسانية وتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التعرف)

وتتطلب عملية التعلم معرفة الهدف والغرض من الحركة حتى يتمكن المتعلم من استيعاب الواجب الحركي المكلف به.

٢-١-٢ مفهوم التدريب المكثف

لقد أشار العديد من علماء النفس والتعلم بان هناك أنواع تعليمية يتم من خلالها إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم ومن هذه الأنواع التدريب المكثف والتدريب الموزع (جنان ١٩٩٥). ويرى تؤدى بوقت واحد محدد وبزيادة عدد المحاولات للتمرين والحركة (التكرار)، إذ عرف التدريب المكثف بأنه (أداء التمرين التعليمي للمهارة أو الحركة من قبل المتعلم بوقت محدد مع زيادة عدد المحاولات للتمرين) (وجيه ٢٠٠٠)، وكما عرف التدريب المكثف (المجتمع) بأنه (طريقة تدريبية تتعاقب فيها فترات التدريب، والراحة اقصر من فترات التدريب) (عامر ١٩٩٨).

٣-١-٢ مفهوم التدريب الموزع

في التدريب الموزع يتم توزيع الوقت المحدد الخطة التعليمية إلى عدد من الوحدات التعليمية أي تقليل فترات التعلم وزيادة فترات الراحة ويمكن بشكل مدروس إذ عرف التدريب الموزع بأنها (طريقة تدريبية تتعاقب فيها فترات التدريب والراحة والتي تكون فيها فترات التدريب اقصر من فترات الراحة) (عامر ١٩٩٨).

٣-١-٢ الأعداد البدني والمهاري في كرة السلة

يتألف عمل لاعب كرة السلة في المباريات من مهارات عديدة منها (اركض والوثب والتهديف) ويتوقف التقييم الكامل لهذه الحركات على مقدار الأعداد البدني للاعب كرة السلة يؤثر على صفات المهلة التعليمية (محمد ١٩٨٠) أن المهارة الحركية يبدأ تكوينها منذ التعرف بالحركة مع بداية تعلمها وذلك نتيجة التكرار المستمر والمتن للمهارة الحركية وعلى أسس الخبرة المكتسبة يبدأ اللاعب من جديد في أدراك المهارات التي سبق أن تعلمها فاللاعب المعد أعداد جيدا من الناحية البدنية عنده القدرة على التحكم وتحسينها بسرعة وهنا يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة الصفات البدنية مثل القوة والمطاولة والسرعة والمرونة ولهذا يجب أن يحتوي التدريب على تمارين لتطويرة وتنمية الصفات البدنية .

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

مشكلة البحث

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الأول وعددهم ٣٠ طالبا من مجموع ١٢٠ طالبا ونسبة ٢٥ % من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية في كل مجموعات متساوية في كل مجموعة (١٠) طالبا وبعد ذلك تم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين أحدهما للتدريب المكثف والمجموعة الثانية للتدريب الموزع والثالثة كانت مجموعة ضابطة . ولغرض التأكد من صدق اختيار أفراد العينة قام الباحث بإجراء التجانس داخل المجموعة كما موضح من جدول رقم (١) .

وكذلك إجراء التكافؤ بين المجموعات كما في جدول رقم (٢) باستخدام قانون (F) وذلك بأجراء الاختبارات (القوة المميزة بالسرعة ، المطاولة ، الرشاقة ، الدقة) علما أن أفراد العينة متكافئون من حيث الأداء كونهم مبتدئين في لعبة كرة السلة .

جدول رقم (١)
تجانس المجاميع في المتغيرات

ت	المتغيرات	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة
١	القوة المميزة بالسرعة	٠ ، ٤٥	٠ ، ٦٣	٠ ، ٧٣-
٢	المطاولة	٠ ، ٣٧	٠ ، ٤٥	٠ ، ٤٧
٣	الرشاقة	١ ، ٣٠-	١ ، ٨٣-	١ ، ٤٥-
٤	الدقة	٠ ، ٥٣	٠ ، ٥٩	٠ ، ٦٣-

أ (المجموعة الأولى : تدريب مكثف ب (المجموعة الثانية : تدريب موزع
ج) المجموعة الثالثة مجموعة ضابطة .

جدول رقم (٢)
تكافؤ المجاميع في المتغيرات

ت	المتغيرات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		المجموعة الثالثة		المحتسب F	النتيجة
		±	ع ±	±	ع ±	±	ع ±		
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٥ ، ٦٣	١ ، ٦٣	٢٥ ، ٤٠	١ ، ٥٢	٢٤ ، ٧٢	١ ، ٥١	٠ ، ٢٨	عشوائي
٢	المطاولة	٢ ، ٦٢	٠ ، ٣١	٢ ، ٥٤	٠ ، ٤٢	٢ ، ٦٥	٠ ، ٤٨	٠ ، ٦٨	عشوائي
٣	الرشاقة	٥ ، ٣٦	٠ ، ٨٤	٥ ، ٤٧	٠ ، ٧٨	٥ ، ٧٣	٠ ، ٨٣	٠ ، ٣٨	عشوائي
٤	الدقة	٧ ، ٣١	١ ، ٠٣	٧ ، ٤٥	١ ، ٢٤	٦ ، ٤٢	١ ، ٤٣	٠ ، ٥٣	عشوائي

كانت قيمة (F) باحتمال الخطأ (٠ ، ٠٥) تساوي (٣ ، ٠) تحت درجة الحرية بين المجموعات (٢) واحد المجموعات (٢٧) .

٣-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

- ١- القفز العمودي من الثبات ٣ محاولات (سم)
- ٢- ركض ٥٠٠ م محاولة واحدة (ثانية)
- ٣- الطبطة مع الزكزاك ٣ محاولات (ثانية)
- ٤- التهديف من الثبات -الرمية الحرة ٣ محاولات (نقاط) كل محاولة (٥)
- ٥- المناولة الصدرية ٣ محاولات (م) .

٣-٤ المنهاج التعليمي

قام الباحث بتطبيق المنهاج التعليمي على المهارات والحركات الأساسية في كرة السلة وفق الأساليب العلمية والتربوية وقد اشتمل المنهاج على (١٦) وحدة تدريبية لكل من المجموعتين بواقع (٢) وجبتين تدريبية ولقد بلغ زمن كل وحدة تدريبية (٥٠) دقيقة واستمر المنهج لمدة (٨) أسابيع أبدأ من ١ / ٣ / ٢٠٠٦ ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠٠٦ وكان تقسيم الوحدة التدريبية كمايلي

القسم التحضيري ١٥ دقيقة القسم الختامي ١٠ دقيقة القسم الرئيسي ٢٥ دقيقة .

علما ان الاختبار القبلي اجري بتاريخ ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٦ والاختبار البعدي اجري

٢ / ٦ / ٢٠٠٦ .

٣-٥ المعادلات الإحصائية

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

$$2 - \sqrt{\frac{\text{مجموع}^2 - \frac{(\text{مجموع}^2)}{\text{ن}}}{\text{ن}}} = \text{الانحراف المعياري}$$

متوسط المربعات بين المجموعات

$$3 - \text{تحليل التباين} =$$

متوسط المربعات داخل المجموعات

$$4 - \text{قانون (L.S.D)} = \text{ت} \times \sqrt{\frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}{\text{ن}}}$$

$$3 \times (\text{س} - \text{و})$$

$$6 - \text{الالتواء} =$$

ع

جدول (٣)

يبين الأوساط والانحراف المعياري للمجاميع لاختبارات "القبلية"

المجموعة الثالثة		المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		الاختبارات	ت
ع	س	ع	س	ع	س		
٠,٧٣	١,٧٩	٠,٨٣	١٨٣	٠,٨٩	١٨٥	القفز العمودي من الثبات	١
٠,٨١	٢,٦٨	٠,٧٢	٢,٥٧	٠,٧٥	٢,٦٢	ركض ٥٠٠ م	٢
٠,٦٩	١,٢١	٠,٧١	١,١٨	٠,٦٩	١,٢٠	الطبطبة مع الزكزاك	٣
٠,٤٨	٢,٧	٠,٧٤	٢,٤	٠,٨٣	٢,٣	التهديف	٤
٠,٦٣	٧,١٠	٠,٨٢	٧,٣٠	٠,٧٢	٧,٤٦	المناوله الصدرية	٥

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية وانحراف المعياري للمجاميع للاختبارات البعدية

المجموعة الثالثة		المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		الاختبارات	ت
ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
٠ ، ٧٥	١ ، ٨٣	٠ ، ٨٤	٢ ، ١٥	٠ ، ٨٧	٢ ، ١٠	القفز العمودي	١
٠ ، ٨٣	٢ ، ٦٠	٠ ، ٧٥	٢ ، ٣٢	٠ ، ٧٧	٢ ، ٤٢	ركض ٥٠٠ م	٢
٠ ، ٧٢	٠ ، ١٩	٠ ، ٦٩	١ ، ٥	٠ ، ٧١	١ ، ١٠	الطبطة مع الزكزاك	٣
٠ ، ٦٣	٣ ، ٢	٠ ، ٧١	٤ ، ٢	٠ ، ٨١	٤ ، ٦	التهديف	٤
٠ ، ٧٣	٨ ، ١٥	٠ ، ٨٠	٩ ، ٦٠	٠ ، ٧٨	٩ ، ٧٢	المناوله الصدرية	٥

يبين قيم (L . S . D) والفرق بين الأوساط الحسابية للمجاميع في الاختبارات .

ت	الاختبارات	قيمة L . S . D	٢ - ١	٣ - ١	٣ - ٢
١	القفز العمودي من الثبات	٠ ، ٦٤	٢	٦	٤
٢	ركض ٥٠٠ م	٠ ، ٧٢	٠ ، ٥	٠ ، ٧	٠ ، ٩
٣	الطبطبة مع الزكزاك	٠ ، ٥٨	٠ ، ٢	٠ ، ٣ -	٠ ، ٣
٤	التهديف	٠ ، ٦٩	٠ ، ١	٠ ، ٤ -	٠ ، ٣ -
٥	المناوله الصدرية	٠ ، ٧٣	٠ ، ١٦	٠ ، ٣٦	٠ ، ٢٠

قيمة (ت) الجدلية باحتمال خطأ (٠ ، ٠٢) أمام درجة الحركة (٢٧) = ٢ ، ١٦

مما تقدم من عرض النتائج دلت على ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات من خلال استخدام التدريب الموزع والمكثف حيث ظهر أن المهارات (القفز العمودي ، المناولة) كانت افضل من التدريب المكثف كونه يعتمد على استمرارية التمرين بشكل مكثف .

أما مهارات (الركض ٥٠٠ ، الطبطبة ، التهديف) كان افضل من التدريب الموزع حيث يعمل التدريب الموزع على إعطاء فترات راحة كافية وبالتالي يؤدي إلى أداء المهارات والحركات بشكل جيد (وجبة ٢٠٠٠) .

وهناك حالة فان إعطاء فترة راحة للجسم يؤدي ألي إعادة الأداء المهاري إلى حالته الطبيعية (كمال ، محمد ١٩٩٧) .

وبما أن عينة البحث هم طلاب المرحلة الأولى ومن الذين يمارسوا اللعبة وبالتالي أن المهارات والحركات هي جديدة عليها فأن تعلم هذه المهارات والحركات يحتاجون إلى تكرار المهارة عدد من المرات ليتم أداؤها بشكل جيد (مغني ١٩٩٨) .

لقد أكدت البحوث والدراسات أن هناك تباينا في تأثير كل من التدريب المكثف والموزع على تعلم المهارات والحركات المختلفة طبقا لنوع المهارة أو الحركة .

وقد توصل (عامر ١٩٩٨) إلى أن التدريب المكثف والتدريب الموزع يعد من الوسائل الفعالة في تحقيق تعلم مهاري عالي لكن التدريب المكثف يعد الوسيلة الدفاعية وتأثير من تعلم المهارة الثلاثية كما يوفر من وقت وجهد وذلك تحت مطالبات واطئة الجهد أو معتدلة أما التدريب الموزع فيكون وسيلة فعالة تحت مطالبات عالية الجهد .

أما (ميسر ١٩٩٨) فقد توصل إلى أن التدريب المكثف تقوم من تعلم المهارات المنفصلة المفتوحة في حين أن التدريب الموزع تفوق في تعلم المهارات المنفصلة المغلقة ومن خلال ما ذكر فان نتائج البحث جاء متطابقة إلى حد ما جائت به الدراسات والبحوث .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

استنتاج الباحث ما يأتي : -

- ١- التدريب المكثف قد طور من مهارات القفز العمودي والمناولة
- ٢- التدريب الموزع قد طور من مهارات الركض ٥٠٠ م ، الطبطبة ، التهديف

٥ - ٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي :-

١. ضرورة استخدام الأسلوبين في الوحدات التدريبية عند تدريب الناشئين والشباب.
٢. تطبيق البحث على فعاليات أو مهارات أخرى .

المصادر

- ١- جنان سلمان ، (١٩٩٥) ، مقارنة أثر التدريب المكثف والموزع على مستوى تعلم سباحة الصدر وثباته ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١٠ ، بغداد .
- ٢- عامر رشيد سبع (١٩٩٨) التعليم المهاري باستخدام طرائق التدريب المجتمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، أطروحة دكتوراه غير منشور .
- ٣- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حساسين (١٩٩٧) أسس التدريب الرياضي ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- كورت ما نيل (١٩٨٧) التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٥- محمد حسن علاوي ، (١٩٩٤) ، علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- محمد حسن أبو عبيه ، (١٩٨٠) ، كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧- مغني ابراهيم حماد ، (١٩٩٨) :- التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، ط ١١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- ميسر مصطفى إسماعيل (١٩٩٨) ، تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات النشء الأساسية المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد

٩- نزار الطالب ، كامل لويس ، (٢٠٠٠) ، علم النفس الرياضي ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .

١٠- وجيه محجوب ، (١٩٨٩) علم الحركة (تعلم حركي) ، ج٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

١١- وجيه محجوب ، (٢٠٠٠) التعلم وجدولة التدريب ، مكتب العادل للطباعة والنشر . بغداد .

١٢- Signer.M.N.R(19882)Motor Learning and Human Prformance.macmillan.Pumlishing Co.Inc.