

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: D.EPS/14/13

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

دراسة مقارنة بين منهجين تدريبيين الفكري و الدائري لتطوير صفة الارتقاء وتقنية التصويب للاعبين كرة

٢٠٢١

-حالة فريق عين مليلة واتحاد الشاوية أم البواقي أكابر-

من إعداد: غريبي هشام

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة

<u>الاسم واللقب:</u>	<u>الرتبة العلمية:</u>	<u>المؤسسة:</u>	<u>الصفة:</u>
يعقوبي فاتح	أستاذ محاضر قسم ا	جامعة المسيلة	رئيسا
بشير حسام	أستاذ التعليم العالي	جامعة أم البواقي	مشرفا
دحمانى نعيمة	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة	ومقررا
لزرقي احمد	استاذ محاضر قسم ا	جامعة المسيلة	عضوا
بكة فارس	استاذ محاضر قسم ا	جامعة المسيلة	عضوا
بلخير عبد القادر	استاذ محاضر قسم ا	جامعة المسيلة	مناقشا
مرابط مسعود	استاذ محاضر قسم ا	جامعة أم البواقي	عضوا
قدادة شوقي	استاذ محاضر قسم ا	جامعة واد سوف	مناقشا
			عضوا
			مناقشا
			ممتحنا



الإهداء

الحمد لله

إلى روعي أبي .المعلم و المرشد و غارس الفضل و الفضيلة
و جاني الثني و الرحمة إلى أمي الحبيبة و سلاح الدعاء
المتصل في كل الأزمان.

إلى الزوجة الفاضلة و دعمها اللا متناهي .

إلى كل العائلة .

غريبي هشام

الشكر والتقدير

في هذا المقام لا يسعني إلى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ بشير حسام الذي لم يبخل لا من وقته و دعمه و تشجيعه لإتمام هذا العمل .

و إلى زملائي اخص بالذكر الأستاذ الفاضل بن فاضل و الأستاذ منصور و لعزوطى الذين شاركوا في إتمام هذا العمل .

إلى كل المدربين الذين سهروا على تطبيق البرامج في نواديههم و تقديمهم ليد المساعدة .

إلى كل من شاركني هذا العمل أساتذة مدربين لاعبين و طلبة

الشكر كل الشكر

غريبي هشام

رقم الصفحة	قائمة المحتويات
ا	البسمة
ب	إهداء
ت	شكر و عرفان

ث	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
خ	قائمة الملاحق
1	المقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الاول .الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة
4	اولا الخلفية النظرية
4	1. التدريب الرياضي
4	1.1 مفهوم التدريب الرياضي عند كازورلا
4	2.1 مفهوم التدريب الرياضي عند فليب لورو
4	3.1 مفهوم التدريب الرياضي عند يورغن فايناك
4	4.1 مفهوم التدريب الرياضي عند مفتي ابراهيم
5	5.1 مفهوم التدريب الرياضي عند قاسم حسين
5	6.1 التدريب الدائري و التدريب الفتري
5	1.6.1 التدريب الدائري
5	1.1.6.1 مفهوم التدريب الدائري لدى مفتي ابراهيم
5	2.1.6.1 مفهوم التدريب الدائري لدى احمد بسطيوسي
5	3.1.6.1 مميزات التدريب الدائري
6	4.1.6.1 الاسباب المستخدمة في التدريب الدائري
6	5.1.6.1 اهداف التدريب الدائري

7	2.6.1 التدريب الفتري (المحطات)
7	1.2.6.1 مفهوم التدريب الفتري
7	2.2.6.1 انواع التدريب الفتري

7	1- التدريب الفترى المرتفع الشدة
7	2- التدريب الفترى منخفض الشدة
8	7.1 القوة و قوة الارتقاء
8	1.7.1 مفهوم القوة العضلية
8	2.7.1 اهمية القوة
9	3.7.1 انواع القوة
8	1.3.7.1 القوة القصوى
8	2.3.7.1 قوة التحمل
8	3.3.7.1 القوة المميزة بالسرعة
10	4.3.7.1 قوة الانطلاق
10	5.3.7.1 القوة الانفجارية
10	8.1 الارتقاء في كرة السلة
10	1.8.1 تعريف الارتقاء
11	2.8.1 الارتقاء من الناحية الفيسيولوجية
11	3.8.1 انواع الارتقاء في كرة السلة
11	1.3.8.1 الارتقاء من خلال التسديد مع القفز برجل
11	2.3.8.1 الارتقاء مع خلال التسديد مع القفز المتزامن
11	3.3.8.1 الارتقاء من خلال القفز من نوع الرباوند
11	4.8.1 تقنية الارتقاء
12	5.8.1 اهمية الارتقاء في مراكز اللعب
12	1.5.8.1 ترتيب الجمعية الامريكية
12	2.5.8.1 ترتيب الجمعية الاوربية
13	9.1 التصويب في كرة السلة

13	1.9.1 تعريف التصويب
13	2.9.1 انواع التصويب
14	3.9.1 دقة التصويب
15	4.9.1 التحليل الحركي للتصويب بالقفز العمودي
16	ثانيا الدراسات السابقة و المشابهة
	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
	الفصل الثاني الاطار العام للبحث
	اولا الكلمات الدالة
28	1.التدريب
28	1.1 لغة
28	2.1 اصطلاحا
28	3.1 اجرائيا
28	2البرنامج التدريبي
28	3 المنهج الدائري
29	4 المنهج الفتري
29	5 القوة
29	6.صفة قوة الارتقاء
29	7.صفة التصويب
30	ثانيا اشكالية البحث
31	2.1التساؤل العام
31	3.1 التساؤلات الفرعية
31	4.1 اهداف الدراسة
33	5.1 اهمية البحث

33	6.1 فرضيات الدراسة
33	1.6.1 الفرضية العامة

33	2.6.1 الفرضيات الجزئية
	الفصل الثالث الاجراءات الميدانية
37	1 الدراسة الاستطلاعية
37	1.1 التجربة الاستطلاعية
37	1.1.1 الثبات
38	2.1.1 الصدق
39	2 المنهج المتبع
39	3 مجتمع و عينة البحث
40	4. ادوات جمع البيانات و المعلومات
40	1.4 المصادر البيلوغرافية
40	2.4 القياس بواسطة الاختبارات
40	1.2.4 الاختبارات البدنية و المهارية
40	1.1.2.4 الاختبارات البدنية
41	SQUAT JUMP سكوات جامب
41	كونتر موفومون جامب CONTRE MOUVEMENT JUMP
42	2.1.2.4 الاختبارات المهارية
43	الاختبار الاول 03 نقاط
44	الاختبار الثاني 02 نقطة
46	الاختبار الثالث التصويب بدقة
47	5 مجالات البحث
47	1.5 المجال المكاني
48	2.5 المجال الزماني
48	3.5 العامل البشري

48	1.6 المتغير المستقل
48	2.6 المتغير التابع
48	7 الاختبارات الاحصائية
49	8 البرنامج التدريبي
	الفصل الرابع عرض نتائج البحث و تفسيرها و مناقشتها
95	بالنسبة للفرضية الاولى
96	بالنسبة للفرضية الثانية
97	بالنسبة للفرضية الثالثة
98	بالنسبة للفرضية الرابعة
99	بالنسبة للفرضية الخامسة
99	بالنسبة للفرضية لعامة
	الفصل الخامس استنتاجات و اقتراحات
101	1. استنتاجات
102	2. اقتراحات
103	3. قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في البحث
	4. الملاحق
	5. الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	طبيعة الجدول	الرقم
38	يبين درجة الصدق و الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة	01
50	يبين دورة تدريبية متوسطة اولى	02
51	يبين دورة تدريبية متوسطة ثانية	03
52	يبين توزيع اهداف الحصص للدورة التدريبية المتوسطة الاولى	04
53	يبين توزيع اهداف الحصص للدورة التدريبية المتوسطة الثانية	05
56	يبين توزيع البيانات الاختبارية القبليّة	06
57	يبين تكافؤ بين مجاميع و متغيرات البحث anova	07
58	جدول lsd	08
61	يبين اختبار التوزيع الطبيعي للاختبارات البعدية	09
63	يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجاميع البحث الثلاثة	10
65	يبين توزيع الاختبارات البعدية التقنية لمجموعة التدريب الدائري	11
67	يبين مستوى الدلالة للاختبارات التقنية	12
69	يبين التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبار البعدي للتدريب الفترّي	13
71	يبين مستوى الدلالة للاختبارات البدنية للتدريب الفترّي	14
74	يبين التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبارات التقنية للتدريب الفترّي	15
76	يبين دلالة الفروق للاختبارات التقنية للتدريب الفترّي	16
78	توزيع بيانات الاختبارات البعدية البدنية لمجموعة التدريب العادي	17
80	يبين دلالة الفروق بين الاختبارات مجاميع البحث البدنية للتدريب العادي	18
82	يبين توزيع بيانات الاختبارات التقنية البعدية للتدريب العادي	19

85	يبين دلالة الفروق الاختبارات التقنية للتدريب العادي	20
86	يبين مستوى الدلالة عند المناهج الثلاثة في اختبارات CMJ	21
87	يبين مقارنة بين الاختبارات البعدية لما جميع اختبارات SJ	22
88	يبين مستوى دلالة للاختبار البدني SJ	23
89	يبين الفروق في المناهج التدريبية الثلاثة في SJ	24
90	يبين دلالة الفروق بين الاختبارات الثلاثة التقنية	25
91	جدول LSD يمثل مستوى الدلالة في الاختبارات المهارية الثلاثة	26

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	طباعة الشكل	رقم
41	SJ يبين اختبار	01
42	CMJ يبين اختبار	02
43	يبين اختار التسديد 03 نقاط	03
45	يبين اختبار التسديد 02 نقاط	04
47	يبين اختبار التسديد بالدقة	05
60	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الدائري في SJ	06
60	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الدائري في CMJ	07
62	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الدائري في SJ	08
62	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الدائري في CMJ	09
64	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الدائري في POINTS 03	10
64	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الدائري في POINTS 02	11
65	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الدائري في PRECISION	12
66	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الدائري في 02 POINTS	13
66	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الدائري في 03 POINTS	14
68	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الفترى في SJ	15
69	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الفترى في CMJ	16
70	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الفترى في SJ	17
70	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الفترى في CMJ	18
72	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الفترى في POINTS 03	19
73	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الفترى في 02POINTS	20
73	يبين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب الفترى في PRECISION	21
74	يبين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الفترى في 03POINTS	22

75	02 POINTS J	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الفترتي في	23
75	PRECISION	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب الفترتي في	24
77	SJ	يعين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب العادي في	25
78	CMJ	يعين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب العادي في	26
79	SJ	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب العادي في	27
79	CMJ	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب العادي في	28
81	POINTS 03	يعين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب العادي في	29
81	02POINTS	يعين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب العادي في	30
82	PRECISION	يعين التوزيع الطبيعي القبلي لعينة التدريب العادي في	31
83	03POINTS	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب العادي في	32
83	02 POINTS J	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب العادي في	33
84	PRECISION	يعين التوزيع الطبيعي البعدي لعينة التدريب العادي في	34
87	CMJ	يبين الفروقات في المتوسطات المجاميع الثلاثة	35
89	SJ	يبين الفروقات في المتوسطات المجاميع الثلاثة	36
92	03 POINTS	يبين الفروقات في المتوسطات المجاميع الثلاثة	37
93	02 POINTS	يبين الفروقات في المتوسطات المجاميع الثلاثة	38
94	PRECISION	يبين الفروقات في المتوسطات المجاميع الثلاثة	39

مقدمة البحث

مقدمة:

التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق بناء اجتماعي متين و إنشاء شخصية قوية للأفراد خدمة للمجتمع ككل، ولما للتدريب من أهمية كان لزاما إن يتبع قواعد علمية ومناهج تدريبية ثابتة لتحقيق أحسن النتائج والوصول إلى الأهداف المرجوة.

" يعتبر التدريب الرياضي كل ما يتعلق بالتحضير البدني التقني والتكتيكي المعرفي و النفسي للرياضي بواسطة التمرين الرياضي " (Matviev.LP,2003,p175)

وعرفه (CAZORLA) على انه مجموعة التمرينات المكيفة للشدة المتنامية التي تهدف إلى تغيرات بيولوجية، بدنية وتقنية من اجل الوصول إلى النتائج القصوى الممكنة " (Cazorla georges,2009,p245)

كما أن رياضة كرة السلة أصبحت من بين الرياضات ذوات القاعدة الجماهيرية العريضة و التي تضاهي رياضة كرة القدم بما يقارب 450 مليون شخص يمارس هذه اللعبة.

وكما أن لكل رياضة خصوصياتها التقنية والفسولوجية فان لكرة السلة خصوصياتها أيضا و تفرض نسق عالي في زمن قليل سواء في التدريبات او المنافسة وممارسة الرياضة ذات المستوى العالي تتطلب وجود او حضور في مختلف مراحل اللعب ومختلف المناصب.

وكما أشار (كوميبي) فان في كرة السلة امتلاكك لارتقاء كبير مهم جدا و كذا التصويب من بعيد أو بطريقة السلمية باستعمال الارتقاء يسمح للابتعاد عن المدافع (كوميبي.2002، ص 548) و الارتقاء العمودي يعتبر عامل نجاح في الرياضات، وهنا يحضر التدريب المدمج او التحضير المدمج الذي يستعمل تمارينات مهارية خاصة بكرة السلة للتطوير و الرفع من مستوى الصفات البدنية الأخرى مثل قوة الارتقاء ومداومة السرعة و صفات اخرى لها علاقة بالجانب البدني و هذا ما اشار اليه (alexandre dellal,2008,p112) بان التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية للاعبين و هو نفس الاتجاه الذي ذهب اليه (impellizeri,2006,p98) ان استخدام التمارين بالتحضير البدني المدمج أكثر ثراء و اكتمالا من التحضير البدني التقليدي .

وتقييم هذه الصفة البدنية أي قوة الارتقاء مهم جدا في عملية المراقبة الطبية للرياضيين وبما أن كرة السلة تميزت بكل ما سلف ذكره خاصة الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية والتي من اجل تطويرها سعى كل من المدربين وأخصائي الميادين والجامعيين إلى وضع إستراتيجيات عمل في إطار تخطيط صحيح لعملية تدريبية مبنية على فهم القواعد التدريبية والأصول العلمية للرفع من مستوى هذه الرياضة واستعمال المناهج التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية والتقنية وصفات أخرى.

من بين هذه المناهج المسطرة والمبرمجة المنهج التدريبي بالمحطات أو الفترتي interval training و المنهج

الدائري circuit training لما لهذه المنهجين من خاصية في الرفع السريع والدقيق لمستوى البدني خاصة وهو الجانب الذي يؤثر إيجابا وحتما على باقي الجوانب التحضيرية. إذا وجب علينا الإشارة إلى الدور المهم الذي يلعبه المدرب في عملية تطوير هذه اللعبة والكيفية التي تتم بها وجعلها فعالة أكثر كلما طبقنا منها علميا وتقيدنا بالمرحلة العلمية للتدريب.

وسيقوم الباحث في هذه الدراسة إلى تقسيمه لعدة فصول. الفصل الأول منه تناولنا الخلفية النظرية للدراسة مع تبيين المدارس والأعمال والبحوث التي تناولت عناصر بحثنا مع الإشارة إلى الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا. في الفصل الثاني تناولنا الإطار العام للدراسة من كلمات دالة للبحث وعرض الإشكالية وفروض البحث. الفصل الثالث تطرقنا إلى الإجراءات الميدانية للدراسة من مراحل التجارب و تطبيقه في الميدان وكل الأساليب الإحصائية المستعملة و في الفصل الرابع قمنا بعرض ما تحصلنا عليه من نتائج متباينة ومتماثلة ومحاوله تفسيرها ومناقشتها. الفصل الخامس طرحنا الاستنتاجات والاقتراحات حسب ما توصلنا إليه من نتائج.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة

أولاً. الخلفية النظرية:

1. التدريب الرياضي الحديث:

شغل مصطلح التدريب الرياضي أهمية كبيرة في الوسط الرياضي، ومن خلال هذه الدراسة سنتطرق إلى مفاهيم التدريب الرياضي الحديث لدى بعض المختصين في المجال:

1.1 مفهوم التدريب الرياضي لدى **George Cazorla**:

"التدريب الرياضي هو السبيل الوحيد لتطوير إمكانياته الوراثية والوصول إلى التفوق الرياضي " **(George cazorla,2003,p156)**

من خلال هذا المنطلق يمكن القول إن التدريب الرياضي هو العملية التي تهدف إلى الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء باستعمال وسائل خاصة بكل تخصص رياضي

2.1 مفهوم التدريب الرياضي لدى Philippe Leroux: عملية دقيقة، منظمة، ومنهجية تهدف أساساً إلى تطوير المستوى الرياضي والارتقاء به **(Philippe leroux,2006,p 275)**

3.1 مفهوم التدريب الرياضي لدى **Jürgen weinekck**:

مجموع التمارين ذات الشدة المتغيرة والتي تتناسب مع المتغيرات الفسيولوجية، البدنية، والتقنية، والتي تهدف أساساً إلى الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء **(Jürgen weinek, 1997,p157)**

4.1 مفهوم التدريب الرياضي لدى مفتي إبراهيم:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية، إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة

هو أيضاً العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (حمادة مفتي إبراهيم، 1998، ص 19)

5.1 مفهوم التدريب الرياضي لدى قاسم حسن حسين:

هو عبارة عن قوانين وأنظمة هادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن حسين، 1998، ص 78)

6.1 التدريب الدائري والتدريب الفترتي

1.6.1 التدريب الدائري: circuit training

1.1.6.1 مفهوم التدريب الدائري لدى مفتي إبراهيم : يعرف بأنه طريقة تنظيمية للإعداد البدني تتميز بالمرور على عدد متتال من التمرينات ويكون تشكيلها بكل طرق الإعداد المستمر والفترتي والتكراري. (مفتي إبراهيم، 2000، 208)

2.1.6.1 مفهوم التدريب الدائري لدى احمد بسطويسي ينضرب إليه كأسلوب يستخدم طرق التدريب الرئيسية كالتدريب بالحمل المستمر والفترتي والتكراري بأنظمتهم العديدة والتي يمكن استخدام كل نظام منها لتحسين مستوى اللعبة أو فعالية رياضية معينة. (بسطويسي احمد، 314، ص 2007)

3.1.6.1 مميزات التدريب الدائري: (احمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 86)

- تحسين القوة الوظيفية للفرد كالجهاز التنفسي والدوري وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات (القوة العضلية والسرعة) وتحمل الصفات المركبة منها مثل تحمل القوة وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة.
- الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب بما يتلاءم مع حالته وقدراته وتحدد الجرعة التدريبية حسب مستواه ومقدرته.
- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات تبعا للإمكانات المتاحة.

- تعتبر من طرق التدريب التي تتميز بعنصر التشويق والإثارة والتغيير.

4.1.6.1 الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري: (زكي محمد حسن، 2009، ص 21)

- الإعداد المستمر لتحقيق زمن أداء مستهدف.
- الإعداد المستمر لتحقيق زيادة حجم أداء مستهدف..
- الإعداد المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء.
- الإعداد الفترتي منخفض الشدة بتحديد الجرعة المناسبة (منخفضة الشدة في البداية) أو الزمن المناسب للأداء (زمن قليل البداية)، راحة طويلة نسبياً في البداية.
- الإعداد الفترتي المرتفع الشدة (زيادة شدة الأداء، تقليل زمن الأداء، زيادة الراحة البينية).

5.1.6.1 أهداف التدريب الدائري: (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2009، ص 201)

اتفق العديد من الخبراء أن للتدريب الدائري أهداف تتمثل في :

- تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة.
- تحسين الحالة التدريبية.
- تحسين القيم التربوية (روح الفريق، العمل الجماعي، الثقة بالنفس).
- زيادة واقعية الممارسة.
- موضوعية مراقبة المستوى والتقييم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي.

2.6.1 التدريب الفتري interval training:

1.2.6.1 مفهوم التدريب الفتري: هو تكرار فترات من المجهود متبادل مع فواصل من الراحة لتحرر المؤقت من عبئ ذلك المجهود، ويستخدم مصطلح التدريب الفتري بوصف أي تدريب تتضمن مجموعة من جرعات التمرينات يتخللها مجموعة من فترات الراحة البينية (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2009، ص111).

وهو من الطرق التدريبية التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم الى فترات الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه .(مهند حسين البشتاوي ، 269 ، ص2005)

2.2.6.1 أنواع التدريب الفتري:

ينقسم التدريب الفتري الى قسمين رئيسيين هما:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** يعمل هذا النوع من التدريب الفتري على تنسيه وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة أو القوة المميزة بالسرعة. (سالم احمد بني حمدان، 2012، ص 18). كما يتميز حمل التدريب في هذه الطريقة بالشدة العالية و التكرار القليل فعضلات الحسم تقوم بالعمل والأداء بعدم كفاية الأكسجين نتيجة لشدة الحمل (حيدر كاضم حجاج، 2010، ص81)
- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** تزداد كفاية الأجهزة العضوية والعضلية، القلب والجهاز التنفسي حيث يصل النبض إلى (160) ضربة في الدقيقة الواحدة أثناء الحل الرياضي العالي مما يساعد على تطوير صفة المطاولة. تنمية التحمل العام والخاص والقوة. تزداد شدة اداء التمرينات في هذه الطريقة عن الطريقة التدريب المستمر كما يقل الحجم و تضهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة (مفتي ابراهيم حمادة ، 2010، ص212).

7.1 القوة وقوة الارتقاء:

1.7.1 مفهوم القوة العضلية:

تعرف القوة بأنها " قدرة العضلات في التغلب على مقاومات مختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس، الكرة، أو الاحتكاك سواء مع المنافس أم ارض الملعب، وتعد القوة برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الأداء الرياضي " (مفتي إبراهيم، 2010، ص11)

من جهة أخرى يذكر **Zatsiorsky** أن القوة هي " القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي لها بواسطة جهد عضلي " (**Zatsiorsky, 1966,p31**)

و يعرفها **fever.s** بأنها القدرة على التغلب على مقاومات خارجية بفضل جهد عضلي ديناميكي. (**fever.s.2006.P45**)

كما يذكر **taelman.r** على انها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها (**r.taelman.26.2006**).

يمكننا القول أن القوة هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلية التغلب على مقاومة في أقصى انقباض لها ويمكننا القول أيضا أن القوة هي الجهد العضلي الذي يبذله الفرد الرياضي للتغلب على مقاومة خارجية.

2.7.1 أهمية القوة: (مفتي إبراهيم، 2010، ص15)

- تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية
- تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية
- اثبت الخبراء أن الأشخاص الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة

- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

3.7.1 أنواع القوة:

يشير بعض العلماء في مجال اللياقة البدنية إلى انه من الصعب إعطاء تعريف شامل للقوة، حيث أن هذه الميزة البدنية تشمل عوامل بدنية أخرى وكذا نفسية، من هنا يمكننا تقسيم أنواع القوة في المجال الرياضي إلى ما يلي:

1.3.7.1 القوة القصوى **la force maximale**: و نميز نوعين من القوة القصوى:

- **القوة القصوى الثابتة**: حسب Frey هي "أكبر قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عن طريق

انقباض عضلي إرادي ضد مقاومة لا يمكن التغلب عليها" (Francis Trille, 2005, 58)

- **القوة القصوى المتحركة**: "هي التي ينتجها الجهاز العصبي العضلي خلال انقباض عضلي إرادي قصد

تحقيق حركة أو جملة حركية" (Harre et D Lote, 1990, 164)

من خلال هذه المعطيات نستنتج أن القوة الثابتة تكون أكبر من المتحركة لان القوة القصوى لا تتحقق

بشكل مثالي إلا إذا كانت الشدة محددة وقوة الانقباض متوازنة.

2.3.7.1 قوة التحمل:

يذكر Weineek أن قوة التحمل هي "القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة ممكنة

أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركات بدون فقدان مستوى القوة اللازمة (مفتي ابراهيم، 2011،

15ص). كما يعرفها **bompa** بأنها قدرات عضلات الجسم على مقاومة التعب اثناء القيام بمجهود بدني

متواصل و لفترة طويلة.. (bompa.t2007.p23)

3.3.7.1 القوة المميزة بالسرعة **la force vitesse**:

وتتمثل في " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة معينة بسرعة عالية للتقلص

العضلي" ونميز نوعين من القوة المميزة بالسرعة:

- **قوة الانطلاق:** تعرف بأنها " الزيادة القصوى في إنتاج القوة أثناء الانطلاق الحركي " (Thierry Gault , 2008,p 4)

" إذا كانت المقاومة ضعيفة، تكون قوة الانطلاق هي المهيمنة " (G Dupont et L Bosquet , 2007,p18)

- **القوة الانفجارية:** " هي قدرة العضلة على التغلب على المقاومات التي تتطلب درجة عالية من السرعة في الانقباضات العضلية." (Jean Luc et Rémy Lacramp , 2007, p101)

8.1 الارتقاء في كرة السلة:

1.8.1 تعريف الارتقاء:

" هو القدرة على الارتقاء عن سطح الأرض، وهو القدرة على تحريك الجسم (أفقيا أو عموديا)، أو مركز ثقل بواسطة ثقل من نقطة ثابتة (J Weinek,1992,p25)

" كلمة أصلها ارتقى، يعني الصعود إلى الأعلى أو ارتفاع الوظيفة أو المنزلة أو المكانة أو القيمة... (عصام نور الدين، 2001، ص 85)

ويعرف جون شارل الارتقاء بأنه " قدرة الجهاز العصبي العضلي على تحمل الانقباض العضلي بأقصى سرعة ممكنة ويجب الأخذ بعين الاعتبار تنمية أنواع القوة وكذلك تنمية التوافق حيث يسمح الارتقاء بترسيخ الحركات الخاصة للاعب مثل: القفز للأعلى، القفز للأعلى مع البقاء مدة زمنية معينة قبل النزول" (J Charl, 1999, p7)

كما عرفها Scène على أنها " صفة بدنية تتميز بالشدة، المرونة، القوة والسرعة، تعتبر صفة أساسية في كرة السلة، يمكننا تمييز نوعين من الارتقاء من خلال نوع القفزة المنفذة والعضلات المشاركة حيث نميز الارتقاء العمودي والارتقاء الأفقي " (كريدش محمد أمين، 2015، ص 4)

2.8.1 الارتقاء من الناحية الفسيولوجية:

يسعى المدربون في العملية التدريبية إلى تنمية القدرة لدى اللاعبين، وخاصة القدرة على الأداء السريع والقفز العالي فالارتقاء في كرة السلة له بعد وأهمية سواء في العمليات سواء الدفاعية أو الهجومية، وهذا ما تثبتته مختلف مدارس كرة السلة، حيث تعتبر هذه الأخيرة أن تنمية الصفات البدنية يكون بالأداء التكراري بنمط باليستي الذي يعمل على تقريب الحركات التي تؤدي خلال المباراة، حيث تؤدي بشدة عالية، مما يساعد تكرار التمارين يكون العمل بالاستعانة بكرات طبية. (VAUCELLE S, 2014,p 4)

3.8.1 أنواع الارتقاء في كرة السلة: (كريدش محمد أمين، 2015، ص4)

هناك ثلاثة أنواع من الارتقاء في كرة السلة التي يمكن تمييزها، وهي:

- الارتقاء من خلال التسديد مع القفز برجل: ويكون عامة بعد الارتكاز على رجل واحد والقفز إلى الأعلى
- الارتقاء من خلال التسديد مع القفز المتزامن: ويكون عامة بعد الارتكاز على الرجلين في نفس الوقت والقفز إلى الأعلى
- الارتقاء من نوع الرباوند: يكون تقريبا مثل الارتقاء من خلال التسديد مع القفز المتزامن مع الاختلاف انه يكون عامة بالاحتكاك مع منافس والرجلين منقبضين إلى الأسفل للارتقاء أعلى درجة.

4.8.1 تقنية الارتقاء: عند العمل على تطوير الارتقاء يجب الأخذ بعين الاعتبار:

- دفع القدم في الأرض
- القوة العضلية
- وضع الحوض
- التوافق الحركي بين اليدين والرجلين
- زاوية الارتقاء

- الارتقاء الكلي.

5.8.1 أهمية الارتقاء ومميزاته في مراكز اللعب: (VAUCELLE S, 2014,p 7)

إن كرة السلة رياضة جماعية، وحسب سميث مؤسسها هو فكرة اللعب الجماعي ومع الوقت حددت بقوانين توظف هذه العملية ولترتيب مراكز اللعب هناك معياران:

1.5.8.1 ترتيب الجمعية الأمريكية NBA:

- الموزع
- الخلفي
- الجناح والجناح المسدد
- الجناح القوي أو الارتكاز
- لاعب الارتكاز

2.5.8.1 ترتيب الجمعية الأوروبية 1994 Giordani:

- الموزع: موزع اللعب يملك قامة متوسطة أكثر من 1.85 م لكن توجد استثناءات مثل اللاعب الأمريكي جونسون ماجيك 2.05 ، قليلا ما يتنافس على كرات الاسترجاع لان الكرات العالية تكون من نصيب اللاعبين ذوي الطول الكبير، لكن يستطيع العمل على تأمين الخلفي للدفاع، وللتعويض عن القامة القصيرة يكون بالمقابل أكبر سرعة وحسب دراسة استوجيك 2006 الموزعون يملكون معدل قامة +9.6 59.7 cmj cm
- اللاعب الخلفي: I هو المنصب المتنوع بين التوزيع واللعب الخلفي، قامة اللاعب الخلفي تكون أكبر من معدل قامة الموزع، لكن يجب ان يتقن التنطيط مثل الموزع ويمكنه ان يسدد من قريب ومن بعيد

- لاعب الجناح: يكون صله الموصول بين الموزع واللاعب الخلفي من جهته، والأكبر قامة في لاعبي الارتكاز يساعدهم على استرجاع الكرة أيضا، لاعبي الأجنحة سجلوا ارتفاع عمودي بمعدل + - 57.8 6.5 cmj

- لاعب الارتكاز: هو اللاعب الأكبر طولا عادة، والأكبر وزنا والأقل سرعة حسب جيورداني 1994 في كرة السلة، أكبر من 2.05 م - 2.25 م أو أكثر، وتوجد استثناءات حيث هناك من يسدد ب 3 نقاط ويمتلك سرعة لا بأس بها.

9.1 التصويب في كرة السلة:

1.9.1 تعريف التصويب:

" عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين "

(paule robert, 1951,p521)

ويمثل التصويب الهدف الأساسية الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث خلال المباراة إذ يعد المهارة الأساسية من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة.

كما يعرف على انه الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضعية التصويب، والتصويب هو إحدى المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم، مع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب المناسب للتصويب، كلما كان وقت تدريبهم مثمرا، والهدف انه من خلال التعلم الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية (زيدان وآخرون، 2007، ص 91)

2.9.1 أنواع التصويب في كرة السلة:

تم تقسيم التصويب إلى ما يلي:

- التصويب من الثبات (الرمية الحرة)
- التصويب السلمي
- التصويب من القفز

- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة
- التصويبة الخطافية

3.9.1 دقة التصويب في كرة السلة: (صبري، الخنساء، 2005، ص101)

إن الدقة تعني الكفاءة، والتصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط لإدخال الكرة في هدف المنافس، والدقة تعد احد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية، كما أنها عامل مهم للسيطرة على الحركات من اجل تحقيق الهدف.

كما إن التصويب الدقيق يتمركز حول محور الرمي في أهميته وخصائصه معالجة خاصة، ولهذا فكفاءة اللاعب يجب أن تكون في حل مشاكل الضعف ودقة التصويب النهائي، ليكون الهدف العام هو تنسيق بين مختلف التقنيات لإخراج تصويبة دقيقة.

يمكن تحديد العوامل المؤثرة في دقة التصويب كما يلي:

- **التركيز:** ويعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف، ويطلق عليه نظام التدريب العقلي، وهو مهارة مطلوبة لكل لاعبي ولاعبات كرة السلة، لان التركيز القوي والجيد وسط مشيرات عديدة متواجدة داخل الملعب يعد من العوامل والمعايير لمستوى إتقان الأداء المهاري، ولأجل الحصول على درجة عالية من التركيز، فانه على اللاعب أن يمارس التصويب في حالات قريبة قدر الإمكان من حالات اللعب الأساسية.
- **القدرة على الارتخاء:** ويرتبط إلى حد كبير بالتركيز وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة، وهذا ما يحتاج إلى برودة أعصاب اللاعبين، وهذا ما يحتاج إليه تحت ضغط المباراة ولاسيما من المباريات الحماسية.
- **الثقة بالنفس:** يجب أن تؤدي كل التصويبات بثقة وبشجاعة موثوق بها، حيث إن الكرة سوف تحترق السلة دون فشل، ويجب إن تكون لدى اللاعب ثقة بنفسه بان يؤدي التصويبات بنسبة عالية منخفضة مهما بلغت الصعوبات التي تواجهه.

- التوازن الجسمي: ويمثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء، ولهذا المكون أهمية كبيرة في كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى توافق اليدين والرجلين، وأحياناً كليهما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حتى يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثالية.

4.9.1. التحليل الحركي للتصويب بالقفز العمودي: (كريداش محمد أمين، 2014، ص 6)

هناك مجموعة من المعايير تحدد تقنية التصويب بالقفز العمودي وتتمثل في:

- وضعية الرجل في الأرض تكون متحركة مع تحرير المفصل ومساعدة عضلات الساق من طرف كعب القدم
- القوة العضلية تتمثل في تمديد الكتلة العضلية (القوة المركزية في حالة كرات المرتدة، القوة اللامركزية في حالة الاستلام مع الرجوع قليلاً إلى الوراء)
- وضعية الحوض الجيدة تسمح بتوفير الشدة اللازمة للكتل العضلية وتحويل القوة، التمارين العضلية تساعد على تثبيت الحوض وتزيد من القوة اللازمة للتصويب من القفز العمودي
- التنسيق العصبي العضلي بين اليد والساق يعمل على توفير قوة إضافية للاستناد الجيد الذي يسمح بالقفز العمودي للأعلى
- التمدد الكامل لعضلة الساق
- زاوية انطلاق القفز للأعلى هو عمل الرجل الحرة.

ثانياً. الدراسات السابقة والمشاهدة:

تعتبر الدراسات المشاهدة من أهم المحاور التي يجب على أي باحث أن يتناولها بالتحليل والدراسة ويثري من خلالها دراسته، حيث انه يستعملها للحكم في بعض الحالات والمقارنة في حالات أخرى.

وفي ما يلي الدراسات المشاهدة للدراسة المقترحة:

1.1 أطروحة إباد حميد رشيد الخزرجي بعنوان " تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار 15-17 سنة"

● الهدف من الدراسة:

- التعرف على اثر منهج تدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة
 - التعرف على اثر منهج تدريبي بأسلوب التدريب بالمحطات في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة
 - التعرف على أي الأسلوبين أفضل في تطوير القوة والمهارات الأساسية في كرة اليد
- عينة ومنهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وقد اشتملت العينة على 24 لاعب من المركز التدريبي ب ببعقوبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين الأولى طبق عليها منهج المحطات والثانية المنهج الدائري.

- نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى أن كلا المنهجين يطوران الصفات البدنية والمهارية لكن الأفضلية للمنهج الدائري في تطوير الصفات البدنية، وأفضلية للمنهج المحطات في تطوير الصفات التقنية.

2.1 أطروحة الباحث م.م مؤيد وليد نافع بعنوان: " تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم"

● الهدف من الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب بالمحطات (الفترتي) مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف في كرة القدم

- الكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف.
- **عينة ومنهج الدراسة:** تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وقد اشتملت العينة على 24 لاعب بطريقة عمدية وهم لاعبو الجامعة التكنولوجية لكرة القدم، تم استبعاد 4 لاعبين وهم الذين اشتملت العملية الاستطلاعية وقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.
- **نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى
- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية
- أن للمنهج التدريبي اثر فعال في تطوير قوة السرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

3.1 أطروحة الباحث أنطوان قران بيران، جامعة مونبوليه، فرنسا بعنوان "دراسة مقارنة تأثير طريقتين للتدريب بالمحطات عالي الشدة ومنخفض الشدة عند لاعبي التنس"

- **أهداف الدراسة:**
- إعداد برنامج تدريبي بالمحطات ذو شدة عالية
- إعداد برنامج تدريبي بالمحطات ذو شدة منخفضة
- الكشف عن تأثير البرنامج على الصفات البدنية الخاصة بالتنس
- المقارنة أي من المنهجين أفضل في تطوير هذه الصفات.
- **عينة ومنهج الدراسة:** تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وقد اشتملت العينة على 24 لاعب مصنفيين مستوى جهوي، 8 لاعبين عينة ضابطة، 8 لاعبين عينة تخضع للتدريب بالمحطات ذات الشدة العالية و8 لاعبين للتدريب ذو شدة منخفضة، تم توزيعهم بعشوائية
- **نتائج الدراسة:** العمل بالتدريب الدائري الخاص مؤثر جدا عند لاعبي التنس، فقد طور من VMA مثل التدريب بالمحطات عالي الشدة، لكن طور أيضا القفز العمودي والسرعة.

4.1 دراسة كريدش محمد أمين بعنوان " تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تطوير قدرات الارتقاء العمودي وبعض الصفات المورفولوجية (حالة 3 فرق كرة السلة 19 سنة)

● أهداف الدراسة:

- اقتراح برنامج تدريبي بليومتري
 - إنجاز الاختبارات القبلية والبعديّة للارتقاء
 - إنجاز القياسات المورفولوجية قبل وبعد
 - المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة
 - إيجاد العلاقة بين اختبارات الارتقاء والقياسات المورفولوجية
- نتائج الدراسة: بينت الدراسة بان البرنامج البليومتري ل 6 أسابيع مكن من الزيادة في الارتقاء العمودي للفرق الثلاثة، وكذا الزيادة في الكتلة العضلية والتقليل من الكتلة الدهنية.

5.1 أطروحة مهدي كاظم علي، جامعة بغداد بعنوان " دراسة مقارنة بين التدريب الدائري وتدريب المخطات بالأثقال لتنمية تحمل القوة والانفجار في الركض 400م-800م "

● أهداف البحث:

- التعرف على اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري على تنمية تحمل القوة في 400-800م
 - التعرف على اثر استخدام أسلوب التدريب بالمخطات على تنمية تحمل القوة في 400-800م
 - معرفة أي من الأساليب أكثر تأثير على تحمل القوة
- عينة ومنهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، اشتملت عينة البحث على 30 طالب بالطريقة العشوائية، 10 لاعبين بالطريقة 10 لاعبين بطريقة التدريب الدائري و 10 لاعبين كعينة ضابطة.

نتائج البحث:

- حققت عينة طريقة التدريب بالمحطات فروق في اختبار الركض 400-800م
- استنتج الباحث من الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين لصالح التدريب الدائري.
- 6.1 أطروحة م م ضياء تامر مطر الشيباني بعنوان " اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة شباب "
- أهداف الدراسة: هدفت بشكل أساسي إلى بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات باستخدام الحبال المطاطية، وكذلك التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة
- العينة: مجموعتين 12 لاعب ، 6 لاعبين مجموعة ضابطة، 6 لاعبين مجموعة تجريبية تم اختيارهم بالطريقة العمدية.
- نتائج الدراسة:
- المنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
- تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لدى لاعبي كرة السلة شباب أدى بلا شك إلى تطوير التهديد من القفز.
- 7.1 أطروحة تقي الدين بن دراح، لعباضي بدر الدين، ساعد بن عسلون بعنوان " اثر التدريب الفترتي منخفض الشدة على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة"، 2017/2016، جامعة الجلفة
- أهداف الدراسة:
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لتطوير مهارة التسديد في كرة القدم

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم

- معرفة اثر التدريب الفترتي منخفض الشدة على مهارة التسديد في كرة القدم

● العينة: تكونت العينة من 10 لاعبين من أصل 25 لاعب من فريق الرجاء الجلفاوي

● المنهج المتبع: استخدم الباحثون المنهج التجريبي للعينة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة

● نتائج الدراسة:

- فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة المطبقة على العينة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد نجاعة التدريب الفترتي منخفض الشدة على التسديد في كرة القدم لهذه الفئة العمرية.

8.1 أطروحة حسن الوديان، امجد مدانات بعنوان " اثر اختلاف طرق التدريب في زمن الأداء

بطريقة السباحة زحف على البطن"، 2005/2004، العراق.

● أهداف الدراسة: تهدف إلى معرفة اختلاف طرق التدريب الفترتي والمستمر في زمن الأداء بطريقة السباحة زحف على البطن وأثرهما في رفع الكفاءة الفنية والوظيفية وتنمية عامل السعة لدى السباحين.

● العينة والمنهج المتبع: تم اختيار طلبة المساق للسباحة الذين بلغ عددهم 30 لاعب، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تضم كل مجموعة 15 لاعبا، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة وذلك لملائمته طبيعة الدراسة المقترحة

● نتائج الدراسة: توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحسن زمن الأداء في السباحة زحف على البطن بين مجموعتي التدريب الفترتي والمستمر، ولصالح التدريب الفترتي.

9.1 أطروحة حفاف بلقاسم، بوعمامة يحي بعنوان " اثر استخدام الأسلوب الدائري في تحسين بعض

المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم" 2017/2016 جامعة الجلفة

● الهدف من الدراسة:

- مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى، مهارة التماس والتمرير الطويل

- معرفة مدى تأثير التدريب الدائري في الربط بين الجانب البدني والمهاري
- إبراز فعالية التدريب الدائري للفئات الشبابية
- **العينة والمنهج المتبع:** تكونت العينة من 24 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، واعتمد الباحثان علة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة
- **النتيجة:** توصل الباحثان من خلال الدراسة إلى فروق احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في كل من اختبارات التسديد نحو المرمى، مهارة التماس و التمرير الطويل لصالح الاختبارات البعديّة
- 10.1 أطروحة دولة عبد الكريم بعنوان « اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أشبال " 2017/2016 جامعة الجلفة**
- **أهداف الدراسة:**
 - معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقترح
 - الاعتماد على طريقة التدريب الدائري بجميع خصائصها
 - وضع التمرينات البدنية المناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تطوير السرعة الانتقالية
- **العينة ومجتمع البحث:** اعتمد الباحث علة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تضم كل مجموعة 10 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية
- **نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى أن الأسلوب الدائري من أفضل وأنجح الطرق التدريبية في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم في هذه المرحلة العمرية
- 11.1 أطروحة عقيل حسن فاتح بعنوان " اثر التدريب الدائري بأساليب مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين كرة القدم فئة الشباب " 2014 جامعة البصرة**

● **الهدف من الدراسة:** معرفة تأثير التدريب الدائري وفق أساليب متنوعة (المركب، كورفر، اللعب) في تطوير القدرات البدنية والمهارية والمتغيرات البيوكيميائية، ومعرفة أي من الأساليب أكثر انسجاما في رفع المستوى عند اللاعبين

● **العينة والمنهج المتبع:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على 36 لاعب بواقع 12 لاعب لكل مجموعة، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمة معطيات البحث

● **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج ما يلي

- أسلوب اللعب هو الأفضل في تطوير تحمل الأداء عن بقية الأساليب

- أسلوب المركب الأفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة

- تفوق أسلوب اللعب، كورفر في تطوير الأداء المهاري

- تكيف المتغيرات البيوكيميائية مع أساليب التدريب الثلاثة

12.1 أطروحة بورغدة هشام بعنوان " اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترى على تطوير بعض الصفات البدنية (قوة، سرعة انتقالية) في كرة اليد صنف أواسط " 2014/2013 جامعة بسكرة

● **الهدف من الدراسة :** التعرف على مدى تأثير التدريب الفترى على تطوير القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد

● **العينة والمنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو العينتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية حيث اختار العينة بطريقة عشوائية تضم 20 لاعب بمعدل 10 لاعبين لكل مجموعة

● **نتائج الدراسة:**

- لطريقة التدريب الفترى تأثير في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد

- نتائج الدراسة: لطريقة التدريب الفترى تأثير في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد

- للتدريب الفترى أهمية كبيرة في التدريب الرياضي الحديث

13.1 أطروحة مهند فيصل سلمان بعنوان " تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض المهارات الهجومية في كرة السلة " 2004

• أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة
- معرفة المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة في تطوير المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات المهارية

• العينة والمنهج المتبع: اشتملت العينة على 20 لاعب قسم والى مجموعتين ضابطة وتجريبية وفقا للمنهج التجريبي

• نتائج الدراسة:

- للمنهج التدريبي المقترح اثر ايجابي على المتغيرات البدنية والمهارية
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية في الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارية

14.1 أطروحة محمد حسين عبد الله بعنوان " فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في الجمباز " 2009 جامعة الأزهر غزة

• الهدف ن الدراسة:

- بناء برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري وعفة أثره على القدرات البدنية الخاصة الحركات الأرضية في الجمباز

• عينة ومنهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اختار العينة بطريقة عشوائية ضمت 40 لاعبا من كلية التربية الرياضية بالجامعة

• نتائج الدراسة: توصل الباحث من خلال الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابا لما أثبتته تحسن ملحوظ في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين

15.1. اطروحة كتشوك سيدي محمد 2012 بعنوان اثر برنامج تدريبي على القوة العضلية و بعض المتغيرات الفزيولوجية و الأداء المهاري لناشئ كرة القدم .

● الهدف من الدراسة

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة
- التعرف على اثر برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال على الكرة الحديثة .

● عينة ومنهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اختار العينة بطريقة عشوائية ضمت 36 لاعبا من الناشئين .

● نتائج الدراسة: توصل الباحث من خلال الدراسة إلى امكانية تعميم استعمال الاثقال في فترات التعداد في تنمية بعض الصفات البدنية .

16.1 أطروحة عبد الودود الزبيدي 2011 بعنوان تأثير تمارينات البليمترك في بعض أنواع القوة العضلية وتطوير بعض المهارات الفردية للاعب كرة السلة .

● الهدف من الدراسة:

- وضع بطارية تمارينات بليمترك للناشئين في كرة السلة
- معرفة مدى تأثير هذه التمارينات على تطور بعض الصفات المهارية.

● عينة ومنهج الدراسة

- 20 لاعب من فريق الطور كرة السلة و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

● نتائج الدراسة:

- احدثت تمارين البليمترك تطورا واضحا في بعض انواع القوة .
- احدثت تمارين البليمترك تطورا واضحا في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة عند العينة .

17.1 اطروحة نوفل قحطان حمزة 2009 بعنوان دراسة مقارنة لثلاث اساليب تدريبية لتنمية القدرة العضلية للرجلين للاعب كرة السلة

● الهدف من الدراسة:

- التعرف على تأثير كل من التدريب الباليستي و لبيوميتري و الاثقال على القدرة العضلية للرجلين للاعب كرة السلة .
- التعرف على الاساليب الاكثر تأثيرا على تنمية القدرة العضلية للرجلين .

● عينة ومنهج الدراسة:

- اجتمعت العينة على 24 لاعب مقسمين الى ثلاث مجموعات و استخدم الباحث هنا المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة .

● نتائج الدراسة

- وجود فروق ذات دلالة بين المجموعات الثلاثة لصالح المجموعة التي استخدمت المقاومة الباليستية ثم البليومترية ثم الاثقال

18.1 اطروحة محمد الصالح محمد **1999** بعنوان برنامج تدريبي مقترح و تأثيره على بعض المهارات الاساسية الهجومية الفردية في كرة السلة .

● الهدف من الدراسة

- اعداد برنامج بالاثقال للناشئين اعمار 14-16.

● عينة ومنهج الدراسة

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اختار العينة بطريقة عشوائية ضمت 20 لاعبا

● نتائج الدراسة

- التأثير الايجابي في مستوى تطور القوة العضلية .
- استخدام الاثقال في تطوير القوة العضلية .

19.1 أطروحة إسلام توفيق **1998** بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح وتدريبات البليومترية على القوة العضلية للاعب كرة السلة .

● الهدف من الدراسة

- التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح باستخدام الإثقال و تدريبات البليومترزك على القوة العضلية للاعبى كرة السلة .

● عينة و منهج البحث

- تمثلت العينة في 14 لاعب تحت سن 18 سنة و استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة .نتائج الدراسة
- استخدام المنهج المقترح ادى الى الرفع من مستوى القدرات العضلية عند اللاعبين .

2. التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة:

تدل الدراسات السابقة التي تمت مراجعتها على أهمية موضوع الدراسة الحالية، وقد تحقق للباحث

جملة من الفوائد تكمن إجمالاً في ما يلي:

- تحديد الجوانب التي سبق بحثها من موضوع الدراسة والجوانب التي لم تبحث من قبل
- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهمية الدراسة ومبرر إجرائها
- الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالإطار التطبيقي أو النظري وتدعيم بناءه
- توجيه الباحث إلى الكثير من المراجع
- الاستفادة من نتائج الدراسات في مناقشة النتائج التي ستوصل إليها الدراسة الحالية

أما من حيث ابرز نتائج وتوجيهات الدراسات السابقة فتتمثل في:

- أهمية المنهجين في التدريب الرياضي ورفع مستوى التحضير
- أهمية المنهجين في جانب الوقت والتنظيم
- إبراز أهمية التنظيم في إدارة الحصص والبرمجة المقننة
- معرفة مدى تأثير المنهجين في التدريبات
- معرفة أي من المنهجين أكثر تأثيراً في تطوير صفة الارتقاء والتصويب .

الفصل الثاني:

الإطار العام للبحث

أولاً. الكلمات الدالة في الدراسة:

1. التدريب الرياضي:

1.1 لغة: يقال درب فلان بالشيء وعليه عوده ومرنه

2.1 اصطلاحاً:

"يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد لاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين أو أكابر إعداداً متعدد الجوانب، بدنياً، مهارياً، خططياً، نفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب على مستوى دون الآخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرق وأساليب" (عماد الدين أبو زيد، 2008، ص 7)

3.1 إجرائياً: هو عملية تحضيرية وانتقال من مستوى إلى مستوى أعلى في الجوانب التدريبية الخاصة بالرياضة وهي اللياقة البدنية، الفنية، السيكلوجية والنظرية.

2. البرنامج التدريبي:

" هو ذلك العمل الذي يساعد على ضمان تحضير امثل للوصول إلى الأهداف المسطرة " (ETNC, 2005,p25)

" إن البرنامج التدريبي هو الشكل الذي من خلاله يتم وضع تنسيق الوحدات التدريبية ووقت كل وحدة والمحتوى الخاص بها، ويتم تنسيق هذه الوحدات وعددها ووقتها طبقاً لاحتياجات المدرب والفترة الزمنية بين بداية التدريبات وموعد البطولة ومستوى اللاعبين البدني، المهاري والخططي، والمستوى المرجو الوصول إليه في البطولة ويوضح البرنامج التدريبي الزمن والإمكانات والطرق التدريبية المستخدمة فيه وذلك من خلال جداول منظمة بها جميع المتغيرات السابقة" (محمد فؤاد، الشرقاوي، 2012، ص 45)

3. المنهج الدائري:

1.3 اصطلاحاً: " هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس

ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب الرياضي المختلفة، يهدف إلى تنمية الصفات البدنية" (محمد عثمان،

1990، ص 73)

2.3 إجرائيا: هو المنهج الذي تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقرره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب.

4. المنهج الفتري (المحطات):

هو إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في تلك الحقبة من الزمن والتي كان لها دور ايجابي ليس فقط على الفعاليات الرياضية الفردية بل على جميع الفعاليات الأخرى، حيث تعتمد على تحسين وتنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة والذي يشمل التدريب الفتري فيه عاملا أساسيا في تقدم المستوى بشكل عام (كمال درويش، محمد صبحي، 1999، ص 137)

5. صفة القوة:

"هي كفاءة الفرد على الأداء البدني للتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة" (عصام عبد الخالق، 1981، ص 127)

6. صفة قوة الارتقاء: (القوة الانفجارية)

وتعرف بأنها "القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت ممكن" (عصام عبد الخالق، 1981، ص 128)

وتظهر بحالات القفز إلى الأعلى أو القفز إلى الأمام، وبالتالي تعتبر احد أنواع القدرة العضلية

7. صفة التصويب:

"هو مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهو الحركة النهائية للجهود كافة، المهارية والخططية التي استخدمت

لوصول اللاعب إلى وضع التصويب" (إياد حميد رشيد، 1997، ص 9)

كما يعد التصويب الهدف الأساسي لمباراة كرة السلة، وان كل الخطط التي تبني في التدريب أو المنافسة

للوصول إلى آخر الخطة هو التصويب على السلة.

ثانيا. إشكالية البحث:

2.1 التساؤل العام:

إن الرياضة في العالم الآن وتطورها السريع يشكلان ميدان بحث كبير في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لأهمية هذا العنصر في أوساط المجتمعات و لما تحضي به من أهمية سواء في الجانب الشخصي للإنسان أو القيمة بالنسبة للمجتمع ككل ، ومن هذا المنطلق سارعت الدول والمنظمات والهيئات إلى إبراز الرياضة في مجتمعاتها، وتقديم المستوى الأفضل والأرقى.

ولكي تصل هذه الدول الى ما تشدو إليه وضعت الإمكانيات البشرية والمادية في خدمة تصورات وبحوث جديدة ترقى بالرياضة إلى أفضل النتائج والعروض على مستوى العالم، والاستمرار في التطور ومعالجة كل جانب يمكنه جلب الإضافة المرجوة لتحقيق هذه النتائج والتغلب عليها في نفس الوقت.

و من بين هذه الجوانب المؤثرة مباشرة في عملية التدريب وتحصيل أفضل النتائج هي المناهج أو طرق التدريب الحديثة، وهو ما ذهب لتعريفه (**le Roux**) إلى أن التدريب الرياضي الحديث هو عملية دقيقة منظمة، ومنهجية، تهدف أساسا إلى تطوير مستوى الرياضي والارتقاء به (**Philippe Leroux, 2006,p125**) ودعمت التعريف ناهد رسن بوصف التدريب الرياضي بأنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير اللياقة البدنية وتعلم التقنيات وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج عملي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضة إلى أعلى المستويات الممكنة (**ناهد رسن سكر، 2002، ص 2**)

فبعد تعريفنا لهذه الرياضة وجب على الأخصائيين من باحثين ومنهجيين العمل على وضع إستراتيجية في إطار تخطيط صحيح لعملية تدريب مبنية على فهم القواعد والأسس التدريبية واستعمال المناهج المناسبة لهذه العملية، ومن بين هذه المناهج التدريبي بالمحطات أو الفترتي **interval training** ، والمنهج الدائري **circuit training**، وهما اللذان يتمتعان بخاصية الدفع السريع والدقيق للمستوى البدني.

إذن فمن الضروري فهم المناهج التدريبية بصفة جيدة والتحكم فيها من خلال الحصص التدريبية للوصول إلى أحسن النتائج في تطوير الصفات البدنية الخاصة، وفي اقل وقت ممكن والحفاظ عليها، وتصنيف هذه المناهج والطرق التدريبية وكيفية استعمالها ومن هنا تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

اي من المنهجين الدائري و الفتري انسب لتطوير صفة الارتقاء والتصويب عند لاعبي كرة السلة؟

3.1 التساؤلات الفرعية:

و لتأكيد أو نفى التساؤل العام قمنا بتحليله إلى تساؤلات فرعية و جزئية و جاءت على الشاكلة الآتية.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة قوة الارتقاء و التصويب بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة -1- بالمنهج الدائري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة قوة الارتقاء والتصويب بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة -2- بالمنهج الفتري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة قوة الارتقاء والتصويب بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة -3- للتدريب العادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور الارتقاء والتصويب بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة؟
- أي من المنهجين أفضل لتطوير صفة الارتقاء و صفة التصويب؟

4.1 أهداف الدراسة:

من البديهي أن يكون لكل بحث هدف ومقصد، ونحن من خلال دراستنا هذه نصبوا إلى:

- التعرف على مدى تأثير منهجين تدريبيين على صفة الارتقاء والتصويب في كرة السلة
- التعريف بالمنهج الدائري
- التعريف بالمنهج الفتري أو المحطات
- معرفة أي من المنهجين التدريبيين أكثر تأثيراً في تطوير صفة قوة الارتقاء وتقنية التصويب

5.1 أهمية البحث:

يعد الجانبين المنهجي والتنظيمي من أهم الجوانب في عملية التدريب الرياضي الحديث، ويعد هذا البحث جرعة إضافية في صيرورة تطوير هذه الرياضة من حيث الخبرة في الميدان وكيفية استعمال المناهج المناسبة في كافة التحضيرات التي يقوم بها المدرب، وكذا يوفر له الكثير من الجهد والوقت ويمنحه أكثر ثقة في العمل للوصول إلي نتائج أفضل

كما يوضح بصفة عملية ومن خلال برنامج تدريبي كيفية العمل بالمنهج الفترتي والمنهج الدائري والاختيار أي من بين المنهجين الأنسب لكل صفة، ويعد هذا العمل إضافة إلي العمل الذي تقوم به المجموعتين 1-2 من تدريب وتطوير للصفات البدنية والتقنية.

6.1 فرضيات الدراسة:

1.6.1 الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء وتقنية التصويب باستخدام المنهجين الدائري والفترتي (المحطات)

2.6.1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء ودقة التصويب عند المجموعة 1 (التدريب الدائري)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء ودقة التصويب عند المجموعة 2 (التدريب الفترتي)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة قوة الارتقاء ودقة التصويب بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التدريب العادي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء بين الاختبارات البعدية لصالح المنهج الدائري أي المجموعة الأولى.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تطوير تقنية التصويب بين الاختبارات البعدية لصالح المنهج الفتري أي المجموعة الثانية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للبحث

1. الدراسة الاستطلاعية :

- قبل القيام بالتجربة التي أردنا إجرائها قام الباحث بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل، وتتمثل هذه الخطوات في :
- تحديد وضبط الاختيارات المناسبة للدراسة.
 - توفير العتاد الرياضي لتسهيل الدراسة الميدانية.
 - طلب مساعدة الإدارة وأعداد الوثائق اللازمة لتسهيل إجراء الاختبارات.
 - معرفة طبيعة الميدان وخاصة العينة.

1.1 التجربة الاستطلاعية :

- عينة التجربة الاستطلاعية عينة تشتمل على عشرة لاعبين (10) لهم نفس مواصفات لاعبي عين الدراسة
- الهدف من التجربة الاستطلاعية دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات وموضوعية الاختبارات.
- الاختبار الأول: يوم . 01 سبتمبر 2017 ابتداء من الساعة 18 سا
- الاختبار الثاني: يوم. 10 سبتمبر 2017 بنفس التوقيت

1.1.1. الثبات:

يقصد بثبات الاختبار أن يُعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أُعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويتم ثبات الاختبارات بتنفيذها على مجموعة تتميز بنفس مواصفات عينة الدراسة وبعد مدة يُعاد تنفيذ نفس الاختبارات على نفس المجموعة وفي نفس الظروف، ويتم التوصل للنتائج باستعمال معامل الارتباط البسيط لبيرسون R.

وبعد الكشف عن دلالة معامل الارتباط المحصل عليه نجد أنّ هناك ارتباط قوي جدا بين القياسات القبلية والبعديّة مما يُؤكّد بأنّ القياسات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2.1.1. الصدق:

إنّ صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط، ولقد رأى الباحث أنّ الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاختبارات حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس وأدواته.

"يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص 17). كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يبين درجة الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة

الدلالة (**)	الجدل التربيعي للارتباط (الصدق)	معامل الارتباط بيرسون (الثبات)	حجم العينة	
دال	0.95	0.91	10	اختبار cmj
دال	0.93	0.87	10	اختبار sj
دال	0.91	0.81	10	اختبار السديد من منطقة 3 نقاط
دال	0.94	0.89	10	اختبار السديد من منطقة نقطتين
دال	0.94	0.9	10	اختبار دقة التسديد

2. المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف رشيد زرواقي المنهج بأنه " مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (رشيد زرواقي، 2002، 119ص). "إن منهج البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى حقائق معينة، وبعبارة أخرى هو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة" (عمار بخوش وآخرون، 1985، ص89) .

وفي الدراسة المقترحة نحن بصدد استخدام المنهج التجريبي الذي يعتبر وسيلة واضحة في التعبير عن الدراسة المقترحة، بهدف الوصول إلى مدى تأثير المنهجين التدريبيين الفتري والدائري على تطوير صفة الارتقاء وتقنية التصويب لدى لاعبي كرة السلة أكابر، " إذ يعد المنهج التجريبي المنهج الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، 217)

3. مجتمع وعينة الدراسة:

يعرف رشيد زرواقي مجتمع البحث بأنه "مجموعة العناصر التي لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث (رشيد زرواقي، 2002، 121ص) إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع دراستنا هذه يشمل فرق البطولة الشرقية لكرة السلة يعد اختبار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا ينسجم مع طبيعة المشكلة.

تم اختبار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والمتكونة من 10 من فريق الشباب الرياضي عين مليلة (م1) و 10 من عين مليلة (م2) و 10 لاعبين من اتحاد الشاوية (م3) وقد قسمت العينة إلى ما يلي:

- المجموعة 1: المجموعة التي طبقت برنامج تدريبي بالأسلوب الدائري
- المجموعة 2: المجموعة التي طبقت برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري أو المحطات
- المجموعة 3: المجموعة التي طبقت برنامج تدريبي عادي.

4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1.4. المصادر البيبليوغرافية:

هذه الطريقة تعطي إمكانية الإطلاع على أكبر عدد ممكن من المصادر المكتبية المختارة من أجل إعطاء نظرة تركيبية لكل ما له علاقة بموضوع بحثنا قصد الحصول على أكبر عدد من المعلومات، وفي إطار الدراسة توجهت الباحثة، إلى مختلف المصادر والمراجع المكتبية التي تتعلق بموضوع الدراسة وتماشى وطبيعتها بهدف إعطاء صيغة علمية للدراسة وتوضيح نقاطها الغامضة.

2.4. القياس بواسطة الاختبارات:

• **تعريف القياس:** "هو التحديد الكمي للشيء موضوع الدراسة باستخدام وحدات قياس محدودة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً (ليلي سيد فرحات، 2001، ص28).

• **تعريف الاختبار:** "تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي، وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتفسير والاستنتاج والتعميم". (أحمد محمد خاطر، على البيك، 1996، ص11).

1.2.4. الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة :

1.1.2.4 الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول: squat jump

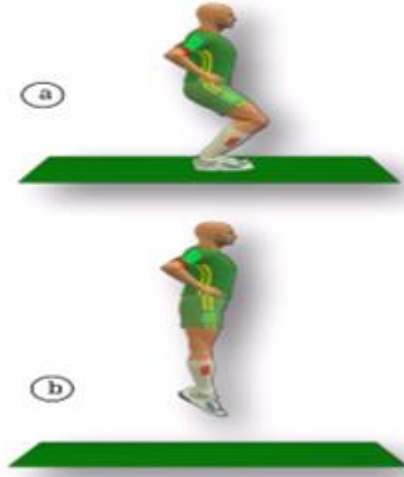
• اسم الاختبار : Squat Jump

• الهدف من الاختبار :

قياس الارتقاء بدون تمدد عضلي، قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- وصف الاختبار الاختبار بالسنتمتر:

يبدأ المختبر إجراء الاختبار من وضعية ثني المفصل (مفصل الركبة) بدرجة 90° لإجراء دفع أقصى نحو الأعلى، وضعية اليدين في مستوى الورك لتفادي اشتراكها في الأداء (محاولتين لكل مختبر). (كريدش أمين، 2014، ص75).



الشكل رقم (01) يوضح اختبار sj

الاختبار الثاني: **contre mouvement jump**

- اسم الاختبار: **contre mouvement jump**

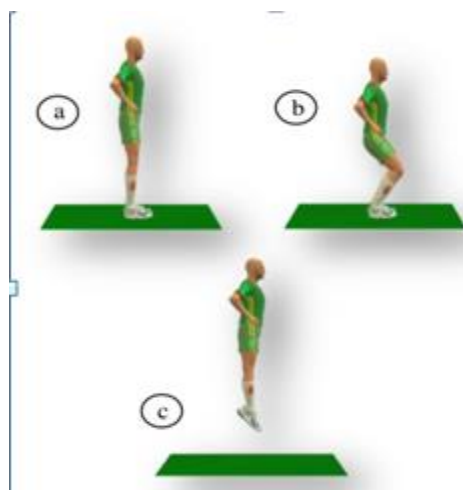
- الهدف من الاختبار:

قياس الارتقاء مع تمدد عضلي، قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وصف الاختبار الاختبار بالسنتمتر:

يبدأ لمختبر إجراء الاختبار من وضعية الوقوف، وضعية اليدين في مستوى الورك لتفادي

اشتراكها في الأداء (محاولتين لكل مختبر). (كريدش أمين، 2014، ص75)



الشكل رقم (02) يوضح اختبار cmj

2.1.2.5 الاختبارات المهارية :

الاختبار الاول : التصويب نحو السلة 3 نقاط

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على التسديد بالدقة و التصويب على السلة من خارج منطقة الثلاث نقاط.(ريسان

خريط.1998.375ص)

الأدوات اللازمة:

- عدد 15 كرة سلة قانونية

- ساعة إيقاف.

-هدف لكرة السلة محاط بحدود واضحة ومحددة.



الشكل رقم 03 يمثل اختبار تسديد 03 نقاط

● الإجراءات:

- يقوم اللاعب مباشرة بعد الصافرة بالتسديد من بعد 03 نقاط في 05 اماكن مختلفة كما هو مبين في الشكل

- كل نقطة تسديد فيها ثلاث كرات

- يقوم الميقاتي بحساب الوقت منذ إعطاء إشارة البدء للاعب وحتى مسك اللاعب للكرة بعد تصويبها على السلة في المرة الخامسة عشر .

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين، بين كل محاولة والأخرى فترة راحة لا تقل عن دقيقتين.

● حساب الدرجات: تحسب الدرجة عن طريق الربط بين الزمن الذي يستغرقه اللاعب وبين دقته في التصويب على السلة.

- يحتسب الزمن منذ إعطاء اللاعب إشارة البدء إلى آخر كرة يسدها على السلة .

- تحتسب الدقة في التصويب على النحو التالي:

(أ) يعطى اللاعب 1 نقطة لكل كرة تدخل السلة.

(ب) لا تعطى اللاعب أي درجة حينما تخطئ الكرة دخول السلة أو لمس الحلقة.

- تضاف ثانية واحدة للزمن الكلي الذي يسجله اللاعب, وذلك عندما ترتكب مخالفة لتعليمات الاختبار.

- الدرجة النهائية للاختبار هي: حاصل جمع الدرجات وحاصل جمع الثواني, ويحتسب للاعب أحسن درجتين يسجلهما في المحاولتين .

الاختبار الثاني : التصويب نحو السلة نقطتين

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على تغيير الاتجاه ومناولة الكرة باليدين والسرعة والدقة في التصويب على السلة. (ريسان خريبط. 1998. 375 ص)

الأدوات اللازمة:

- عدد 15 كرة سلة قانونية

- ساعة إيقاف.

-هدف لكرة السلة محاط بمحدود واضحة ومحددة.



الشكل رقم 04 يمثل اختبار تسديد 02 نقطة

• الإجراءات:

- يقوم اللاعب مباشرة بعد الصافرة بالتسديد من بعد 02 نقاط في 05 اماكن مختلفة كما هو مبين في الشكل

- كل نقطة تسديد فيها ثلاث كرات.

- يقوم الميقاتي بحساب الوقت منذ إعطاء إشارة البدء للاعب وحتى مسك اللاعب للكرة بعد تصويبها على السلة في المرة الخامسة عشر.

- تعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين , بين كل محاولة والأخرى فترة راحة لا تقل عن دقيقتين.

● حساب الدرجات:

- تحسب الدرجة عن طريق الربط بين الزمن الذي يستغرقه اللاعب وبين دقته في التصويب على السلة.

- يحتسب الزمن منذ إعطاء اللاعب إشارة البدء وحتى لحظة مسك الكرة بعد تصويبها على السلة

- تحتسب الدقة في التصويب على النحو التالي:

(أ) تعطى اللاعب 1 نقطة لكل كرة تدخل السلة.

(ب) لا تعطى اللاعب أي درجة حينما تخطئ الكرة دخول السلة أو لمس الحلقة.

- تضاف ثانية واحدة للزمن الكلي الذي يسجله اللاعب, وذلك عندما ترتكب مخالفة لتعليمات الاختبار.

- الدرجة النهائية للاختبار هي: حاصل جمع الدرجات وحاصل جمع الثواني, وتحتسب للاعب أحسن درجتين تسجلهما في المحاولتين .

الاختبار الثالث : اختبار دقة التصويب بالوقوف

اختبار التصويب بالوقوف من الأمام الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائري إلى الوسط واليمين (محمد عبد النبي, 2006, ص82).

غرض الاختبار : قياس دقة التصويب بالوقوف.

الأدوات : ملعب كرة سلة, كرة سلة عدد(15) قانونية.

الإجراءات : يتم رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (30)سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث, العلامة الأولى يسار خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم, العلامة الثانية منتصف الرمية الحرة بعد (90)سم باتجاه خط التصويب البعيد (رمية ثلاث نقاط), العلامة الثالثة يمين نهاية الخط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم.

وصف الأداء :- يؤدي اللاعب التصويب بالوقوف بيد واحدة وباتجاه السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف , ولكل لاعب (15) رمية بواقع (5) رميات لكل مجموعة من ثلاث مناطق , ولكل لاعب رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء ,

حساب الدرجات :

- تسجل (1) درجة لكل رمية ناجحة.
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة.
- درجة اللاعب هي: مجموع درجات التسديدات الصحيحة التي سجلها اللاعب خلال زمن 30 ثانية.
- يحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين.



الشكل رقم 05 يمثل اختبار دقة التسديد

5. مجالات البحث الميداني:

1.5. المجال المكاني: قاعة المتعددة الرياضات عين ملية وقاعة المتعددة الرياضات أم البواقي .

2.5. المجال الزمني: لقد كانت البداية الفعلية لهذه الدراسة بعد تحديد موضوع الدراسة في 2014، حيث بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي المراحل.

3.5. المجال البشري: شملت الدراسة المقترحة على عينة تتكون من 30 لاعب، 10 لاعبين لكل مجموعة .

6. متغيرات البحث:

1.6. المتغير المستقل: هو " ذلك المتغير الذي تتداوله لقياس تأثير في المتغير التابع، وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التغيير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة بها" (موريس أنجرس، 2006، ص 169) وقد حدد المتغير المستقل في الدراسة المقترحة بالبرنامج التدريبي بالمنهج الفكري و الدائري .

2.6. المتغير التابع: هو " الذي تتوقف قيمه على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع" (محمد شبلي، 2002، ص22)

وقد حدد المتغير المستقل في الدراسة المقترحة وهو متغيرات بدنية(القوة الانفجارية و القسوى) متغيرات فنية (دقة التصويب) متغيرات دخيلة .

7. الاختبارات الإحصائية المستعملة في البحث:

استخدم الباحث في هذه الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية spss19، حيث استخدمت كل من الاختبارات التالية:

- المتوسط الحسابي: mean
- الانحراف المعياري: standard déviation
- معامل الارتباط بيرسون: corrélation
- اختبار "ت" للعينات المتكافئة: paried-simple t test
- اختبار "ت" للعينات المستقلة: Independent – t test

8. البرنامج التدريبي:

1.8. مخطط البرنامج التدريبي:

في هذا الجزء سنضع توضيح لعملية برمجة و تخطيط تدريب منجز من خلال هذه الجداول الموضحة لتوزيع الحجم الساعى و شدة العمل على دورتين متوسطتين مكونة من 12 اسبوع تدريب كما دعمنا عملنا هذا ببطاقات لخصص فى الملاحق .

جدول رقم (2) يبين دورة تدريبية أولى متوسطة تحضيرية

																		الأسابيع	
récupération			choc			ordinaire			ordinaire			ordinaire			introductive			نوع الدورة التدريبية	
6			5			4			3			2			1			رقم الدورة	
2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			هيكله الدورة 1	
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصة التدريبية رقم	
		20			20	10		20	15		15	15		15	15		10	قوة	
30		20	30		30	20		30	20		15	30		20	15		×	تصويب	
																		Petite	
		×														×		Moyenne	
×				×		×		×		×		×		×				Grande	
		×		×				×						×				Sub-max	
						×				×								Max	

جدول رقم (3) يبين دورة تدريبية ثانية متوسطة تحضيرية

																		الأسابيع
récupération			choc			choc			ordinaire			ordinaire			ordinaire			نوع الدورة التدريبية
12			11			10			9			8			7			رقم الدورة
2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			هيكله الدورة 2
36	35	24	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	الحصة التدريبية رقم
	20			20			20			20			20		×	20	×	قوة
30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	20	30	20	تصويب
																		Petite
								×									×	Moyenne
×			×								×	×		×	×			Grande
	×	×			×	×			×				×					Sub-max
				×			×			×						×		Max

جدول رقم (4) يبين توزيع أهداف الحصص للدورة التدريبية المتوسطة الأولى

الأسبوع	نوع الحصة	نوع التمرين	الشدة
1	حصة 1	مداومة خاصة	متوسطة
	حصة 2	مداومة خاصة + رميك	كبيرة
	حصة 3	سرعة	كبيرة
2	حصة 4	تقوية عضلية خاصة	فوق القصوى
	حصة 5	تقوية عامة ورمي حر	كبيرة
	حصة 6	رمي حر	كبيرة
3	حصة 7	تقوية خاصة	قصوى
	حصة 8	تقوية عامة ورمي حر	كبيرة
	حصة 9	رمي 2 ن + رمي حر	كبيرة
4	حصة 10	تقوية خاصة	فوق القصوى
	حصة 11	تقوية عامة + رمي 3 ن	كبيرة
	حصة 12	رمي 3 ن + رمي حر	كبيرة
5	حصة 13	تقوية خاصة	قصوى
	حصة 14	تقوية عامة + رمي حر	كبيرة
	حصة 15	رمي حر	متوسطة
6	حصة 16	تقوية خاصة	فوق القصوى
	حصة 17	تقوية عامة + رمي حر	كبيرة
	حصة 18	رمي 2 ن + رمي حر	متوسطة

جدول رقم (5) يبين توزيع أهداف الحصص للدورة التدريبية المتوسطة الثانية.

الشدة	نوع التمارين	نوع الحصة	الأسبوع	
قصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 19	7
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 20	
كبيرة	رمي	رمي 2ن + رمي حر	حصة 21	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 22	8
كبيرة	قوة + رمي	تقوية خاصة + رمي 3ن	حصة 23	
كبيرة	رمي قوة	رمي 3ن + رمي حر	حصة 24	
قصوى	قوة + رمي	تقوية خاصة	حصة 25	9
كبيرة	رمي + قوة	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 26	
متوسطة	رمي	رمي 2ن + رمي حر	حصة 27	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 28	10
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 29	
كبيرة	رمي	رمي 2ن رمي حر	حصة 30	
قصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 31	11
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي حر	حصة 32	
كبيرة	رمي	رمي حر	حصة 33	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 34	12
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 35	
متوسطة	رمي	رمي 2ن + رمي 3ن	حصة 36	

الفصل الرابع:

عرض نتائج البحث وتفسيرها

ومناقشتها

تمهيد :

في ضوء أهداف البحث ، وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها ، وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها ، سنحاول من خلال هذا الجزء إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث من المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف الوسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا .

1. التكافؤ في توزيع بيانات الاختبارات القبلية:

جدول رقم (06) يوضح توزيع بيانات الاختبارات القبلية

<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Kolmogorov-Smirnov²</i>				
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاء	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاء		
,793	10	,961	,200*	10	,207	1م	الوزن
,700	10	,953	,200*	10	,160	2م	
,195	10	,895	,142	10	,230	3م	
,538	10	,939	,200*	10	,170	1م	القامة
,153	10	,886	,200*	10	,181	2م	
,792	10	,961	,200*	10	,146	3م	
,126	10	,879	,034	10	,272	1م	العمر
,238	10	,903	,069	10	,253	2م	
,869	10	,968	,200*	10	,166	3م	
,074	10	,859	,200*	10	,209	1م	اختبار القفز العمودي للأمام
,115	10	,875	,200*	10	,213	2م	
,093	10	,867	,200*	10	,206	3م	
,111	10	,790	,183	10	,221	1م	Contre mouvement jump
,834	10	,964	,200*	10	,206	2م	
,102	10	,871	,092	10	,245	3م	
,115	10	,875	,060	10	,257	1م	tir trois point avant
,067	10	,855	,013	10	,296	2م	
,245	10	,904	,133	10	,233	3م	
,258	10	,907	,200*	10	,178	1م	tir2point avant
,152	10	,886	,107	10	,240	2م	
,191	10	,895	,200*	10	,181	3م	
,854	10	,966	,200*	10	,180	1م	Tir précision avant
,436	10	,929	,200*	10	,205	2م	
,149	10	,885	,020	10	,286	3م	

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن مستوى الدلالة لاختبار (شايبرو ويلك) لجميع المتغيرات اكبر من (0,05) مما يدل على أن جميع بيانات متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي. اعتمدنا على اختبار شايبرو ويلك لان حجم المجموعات اقل من 50.

ولان التوزيع طبيعي استخدمنا الاختبارات العلمية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات

القبليّة والمتمثلة في اختبار *ANOVA*

جدول رقم (07) يوضح التكافؤ بين مجاميع ومتغيرات البحث *ANOVA*

مستوى الدلالة	قيمة f	متوسط المربعات	Idd	مجموع المربعات		
,280	1,334	13,733	2	27,467	بين المجموعات	squat jump avant
		10,293	27	277,900	داخل المجموعة	
			29	305,367	المجموع	
,044	3,516	46,433	2	92,867	بين المجموعات	contre mouvement jump avant
		13,207	27	356,600	داخل المجموعة	
			29	449,467	المجموع	
,835	,181	,433	2	,867	بين المجموعات	tir trois point avant
		2,389	27	64,500	داخل المجموعة	
			29	65,367	المجموع	
,672	,403	,433	2	,867	بين المجموعات	tir2point avant
		1,074	27	29,000	داخل المجموعة	
			29	29,867	المجموع	
,590	,538	,833	2	1,667	بين المجموعات	précision Tir avant
		1,548	27	41,800	داخل المجموعة	
			29	43,467	المجموع	

وبما أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 في جميع الحالات استعنا ب اختبار **LSD** للتأكد من ذلك.

جدول رقم (08) **LSD**

مجال الثقة عند 95%		مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	العينة z	العينة i	
القيمة الأعلى	القيمة الأدنى						
,7439	-5,1439	,137	1,43475	-2,20000	الطريقة الفترية	الطريقة الدائرية	<i>squat jump avant</i>
2,5439	-3,3439	,783	1,43475	-,40000	التدريب العادي		
5,1439	-,7439	,137	1,43475	2,20000	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	
4,7439	-1,1439	,220	1,43475	1,80000	التدريب العادي		
3,3439	-2,5439	,783	1,43475	,40000	الطريقة الدائرية	التدريب العادي	
1,1439	-4,7439	,220	1,43475	-1,80000	الطريقة الفترية		
-,7652	-7,4348	,018	1,62526	-4,1000*	الطريقة الفترية	الطريقة الدائرية	<i>contre mouvt jump avant</i>
2,4348	-4,2348	,584	1,62526	-,90000	التدريب العادي		
7,4348	,7652	,018	1,62526	4,10000*	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	
6,5348	-,1348	,059	1,62526	3,20000	التدريب العادي		
4,2348	-2,4348	,584	1,62526	,90000	الطريقة الفترية	التدريب العادي	
,1348	-6,5348	,059	1,62526	-3,20000	الطريقة الدائرية		
1,7183	-1,1183	,668	,69121	,30000	الطريقة الفترية	الطريقة الدائرية	<i>tir trois point avant</i>
1,8183	-1,0183	,568	,69121	,40000	التدريب العادي		
1,1183	-1,7183	,668	,69121	-,30000	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	
1,5183	-1,3183	,886	,69121	,10000	التدريب العادي		
1,0183	-1,8183	,568	,69121	-,40000	الطريقة الدائرية	التدريب العادي	

1,3183	-1,5183	,886	,69121	-,10000	الطريقة الفترية		
,5510	-1,3510	,396	,46348	-,40000	الطريقة الفترية	الطريقة الدائرية	<i>tir2point avant</i>
,6510	-1,2510	,523	,46348	-,30000	التدريب العادي		
1,3510	-,5510	,396	,46348	,40000	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	
1,0510	-,8510	,831	,46348	,10000	التدريب العادي		
1,2510	-,6510	,523	,46348	,30000	الطريقة الدائرية	التدريب العادي	
,8510	-1,0510	,831	,46348	-,10000	الطريقة الفترية		
1,1417	-1,1417	1,000	,55644	,00000	الطريقة الفترية	الطريقة الدائرية	<i>tirprecision avant</i>
,6417	-1,6417	,377	,55644	-,50000	التدريب العادي		
1,1417	-1,1417	1,000	,55644	,00000	الطريقة الدائرية	الطريقة الفترية	
,6417	-1,6417	,377	,55644	-,50000	التدريب العادي		
1,6417	-,6417	,377	,55644	,50000	الطريقة الدائرية	التدريب العادي	
1,6417	-,6417	,377	,55644	,50000	الطريقة الفترية		

إذن يمكننا أن نقول أن المجموعات الثلاثة للبحث (مجموعة التدريب الدائري)، (مجموعة التدريب
الفتري)، (مجموعة التدريب العادي) متكافئة.

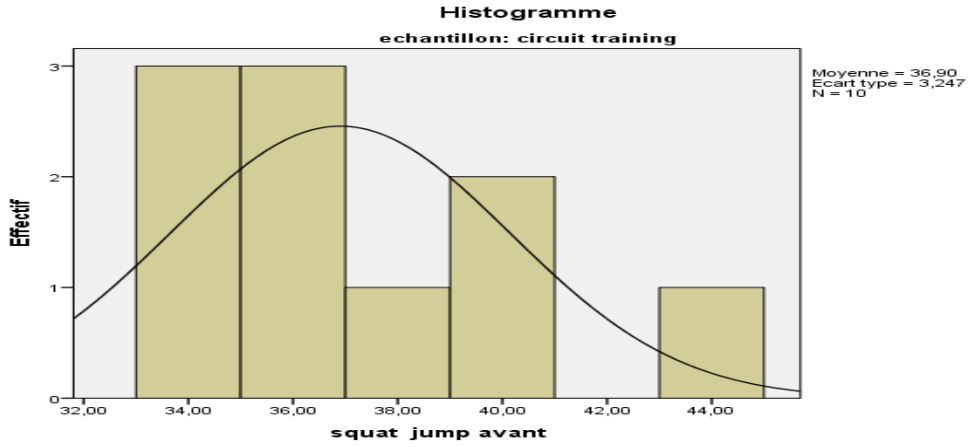
2. توزيع الاختبارات للعينات الثلاث:

1.2 التدريب الدائري:

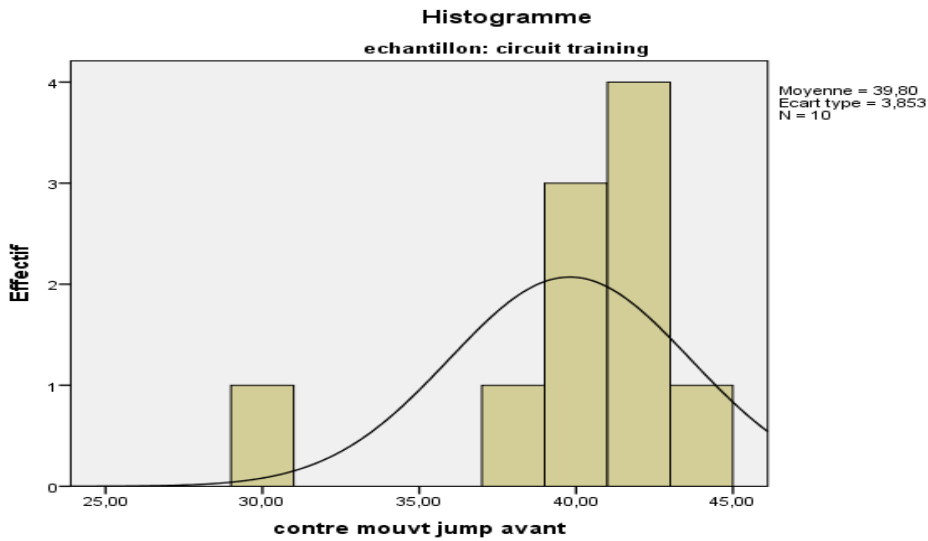
1.1.2 توزيع الاختبارات القبليّة للعيّنة (التدريب الدائري) في الجانب البدني:

1.1.1.2 نوع التوزيع:

تم التطرق إليه في التوزيع الطبيعي أثناء التكافؤ بين المجموع الثلاثة جدول رقم 1 يوضح ذلك) وهو توزيع طبيعي .



الشكل رقم (06) يوضح التوزيع الطبيعي لعيّنة التدريب الدائري في الاختبارات القبليّة *sj*



الشكل رقم (07) يوضح التوزيع الطبيعي لعيّنة التدريب الدائري في الاختبارات القبليّة *cmj*

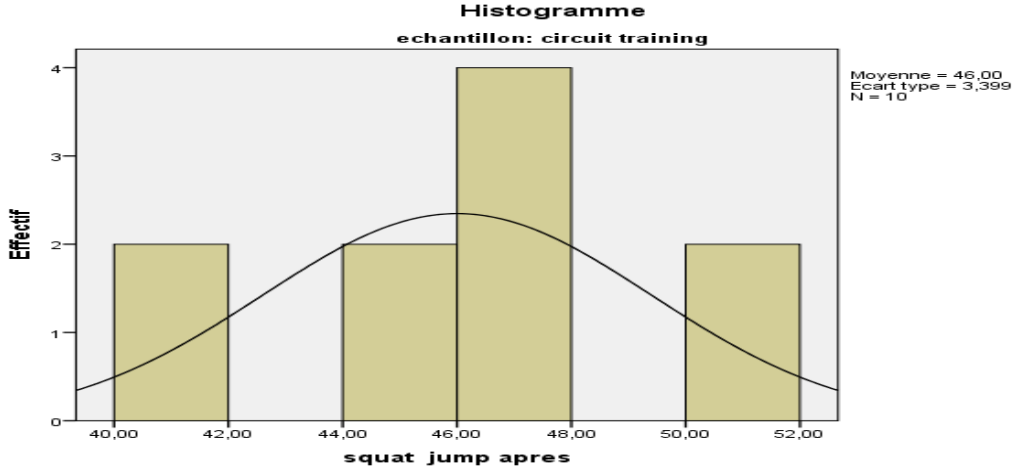
2.1.2. توزيع البيانات في الاختبارات البدنية البعدية لمجموعة التدريب الدائري:

جدول رقم (09) يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبار البعدي البدني

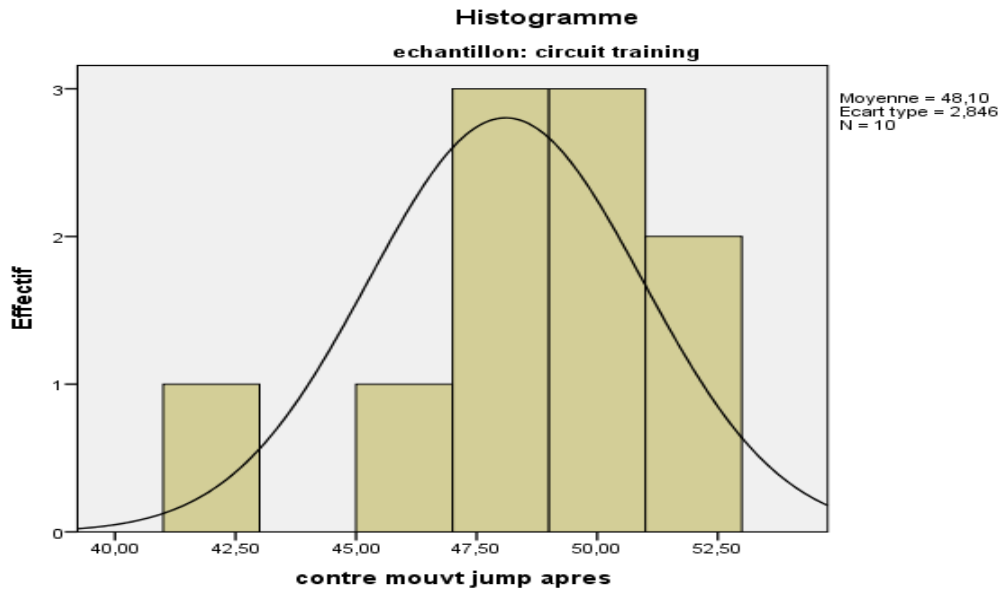
<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Smirnov^b Kolmogorov</i>			الاختبارات البدنية
مستوى الدلالة	<i>Ddl</i>	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	<i>Ddl</i>	المتوسط الحسابي	
,965	10	,980	,200*	10	,135	<i>squat jump apres</i>
,912	10	,972	,200*	10	,115	<i>contre mouvt jump apres</i>

من خلال ملاحظة مستوى الدلالة لاختبار شايرو ويلك يظهر لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 ، وبالتالي الاختبارات البعدية لمجموعة التدريب الدائري تتوزع توزيع طبيعي.

انطلاقاً من الجدولين (06) و(09) يتبين أن البيانات في كلا الاختبارين القبلي والبعدي تتوزع توزيع طبيعي مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية لمعرفة دلالة الفروق



الشكل رقم (08) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات البعدية *sj*



الشكل رقم (09) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات البعدية *cmj*

3.1.2 دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة التدريب الدائري في الجانب البدني:

باستعمال اختبار *t-test* لعينتين مترابطتين وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البدنيّة

مستوى الدلالة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات البدنية
,000	-8,273	3,47851	-9,10000	<i>squat jump avant</i> <i>squat jump après</i>
,000	-15,413	1,70294	-8,30000	<i>contre mouvt jump avant –</i> <i>contre mouvt jump apres</i>

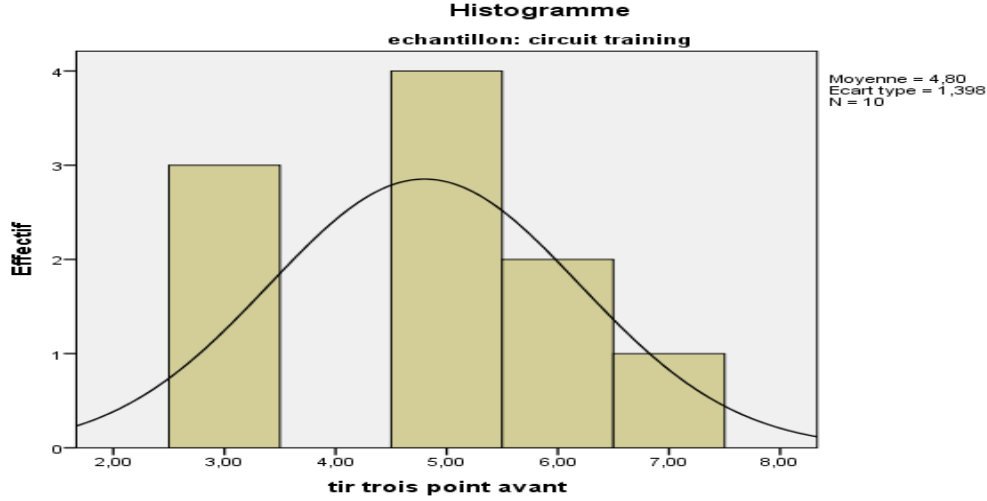
في اختبار sj كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 8.273 ومستوى دلالة مقدر ب 0.00 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على مستوى عينة البرنامج الدائري في هذا الاختبار.

في اختبار cmj كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 15.413 ومستوى دلالة مقدر ب 0.00 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على مستوى عينة البرنامج الدائري في هذا الاختبار

ومنه من خلال النتيجةين السابقتين للاختبارين تبين أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على مستوى الجانب البدني لدى عينة التدريب الدائري.

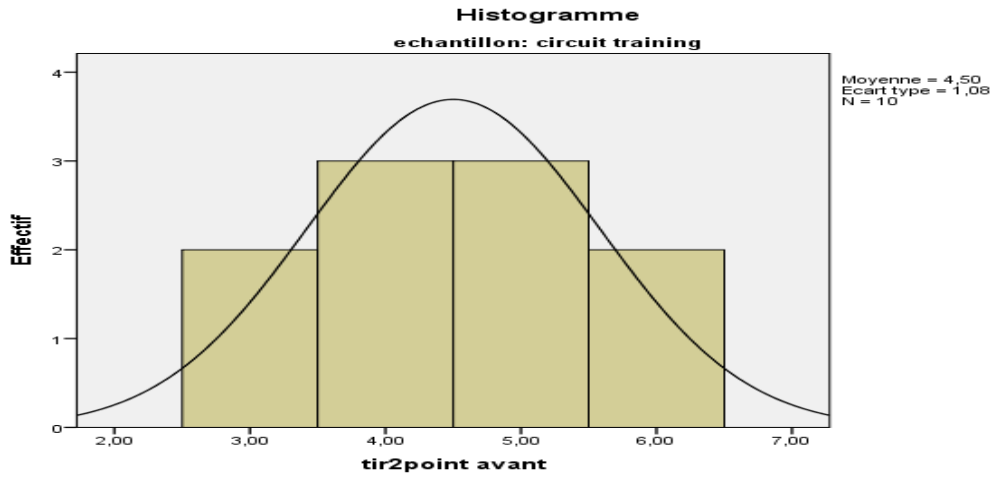
4.1.2 اختبار التوزيع للاختبارات القبليّة لعينة التدريب الدائري في الجانب التقني:

1.4.1.2 معرفة التوزيع: تم التطرق اليه في الجدول رقم (06) و هو توزيع طبيعي .

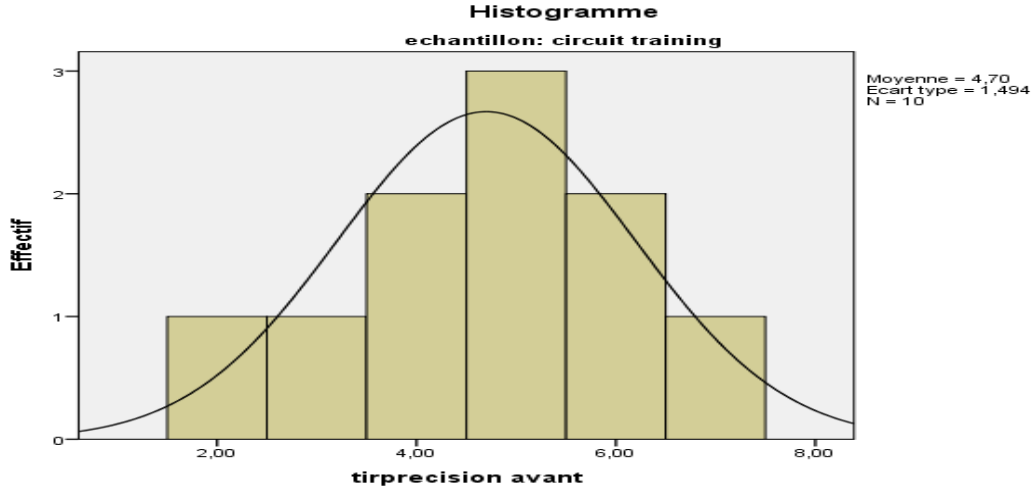


الشكل رقم (10) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات القبليّة ثلاث نقاط

points03



الشكل رقم (11) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات القبليّة نقطتين



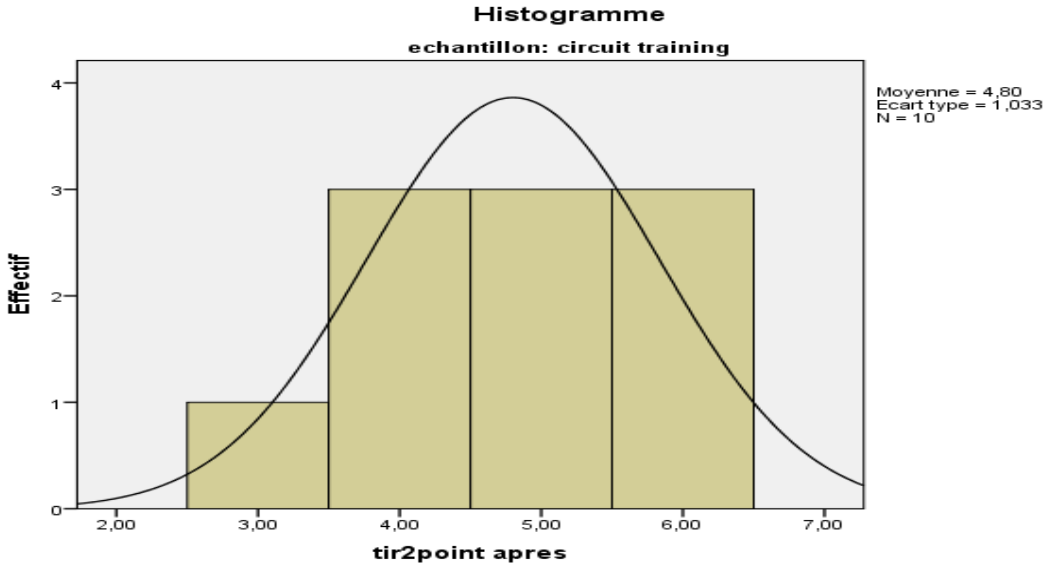
الشكل رقم (12) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات القبليّة الدقة
précision

5.1.2. توزيع البيانات في الاختبارات البعدية للمجموعة التدريب الدائري

جدول رقم (11) يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبار البعدي التقنيّة

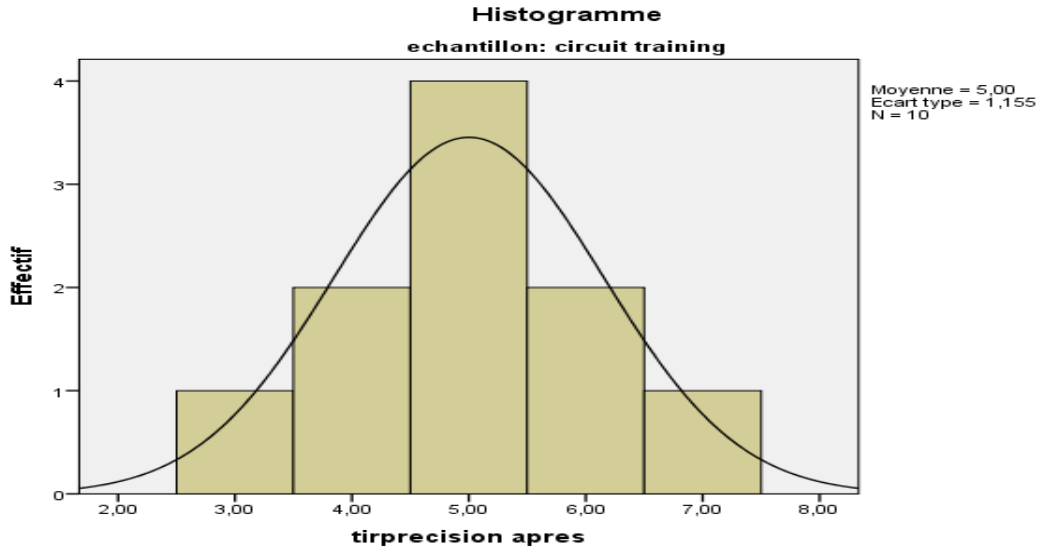
Shapiro-Wilk			Kolmogorov Smirnov ^b			الاختبارات التقنيّة
مستوى الدلالة	ddl	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	ddl	المتوسط الحسابي	
,258	10	,907	,200*	10	,178	tir2point apres
,703	10	,953	,200*	10	,200	tirprecision apres

من خلال العمود الأخير الممثل لمستوى الدلالة اختبار شايبرو ويك يظهر لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 وبالتالي فبيانات الاختبارات التقنية لمجموعة التدريب الدائري في الاختبارات البعدية تتوزع توزيع طبيعي



الشكل رقم (13) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات البعدية

02points



الشكل رقم (14) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الدائري في الاختبارات البعدية 03points

انطلاقاً من الجدول (06) و (10) يظهر أن البيانات في كلا الاختبارين بين القبلي والبعدي تتوزع طبيعياً مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية في معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين.

6.1.2 . دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة التدريب الدائري في الجانب التقني:

باستخدام *t test* وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (12) يمثل يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بين مجاميع البحث الثلاثة في

الاختبارات التقنيّة

الاختبارات التقنيّة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	<i>T</i> المحسوبة	مستوى الدلالة
<i>tir trois point avant & tir trois point apres</i>	-,20000	1,39841	-,452	,662
<i>tir2point avant & tir2point apres</i>	-,30000	,94868	-1,000	,343
<i>Tir precision avant & tir precision apres</i>	-,30000	1,70294	-,557	,591

- في اختبار *tir trois point* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 0.452 ومستوى دلالة مقدر ب 0.662 وهو أكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح ليس له تأثير ذات دلالة احصائية على مستوى عينة البرنامج الدائري في هذا الاختبار.

- في اختبار *tir2point* كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 1.000 ومستوى دلالة مقدر ب 0.343 وهو أكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح ليس له تأثير ذات دلالة احصائية على مستوى عينة البرنامج الدائري في هذا الاختبار
- في اختبار *tir précision* كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 1.702 ومستوى دلالة مقدر ب 0.591 وهو أكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح ليس له تأثير ذات دلالة احصائية على مستوى عينة البرنامج الدائري في هذا الاختبار.

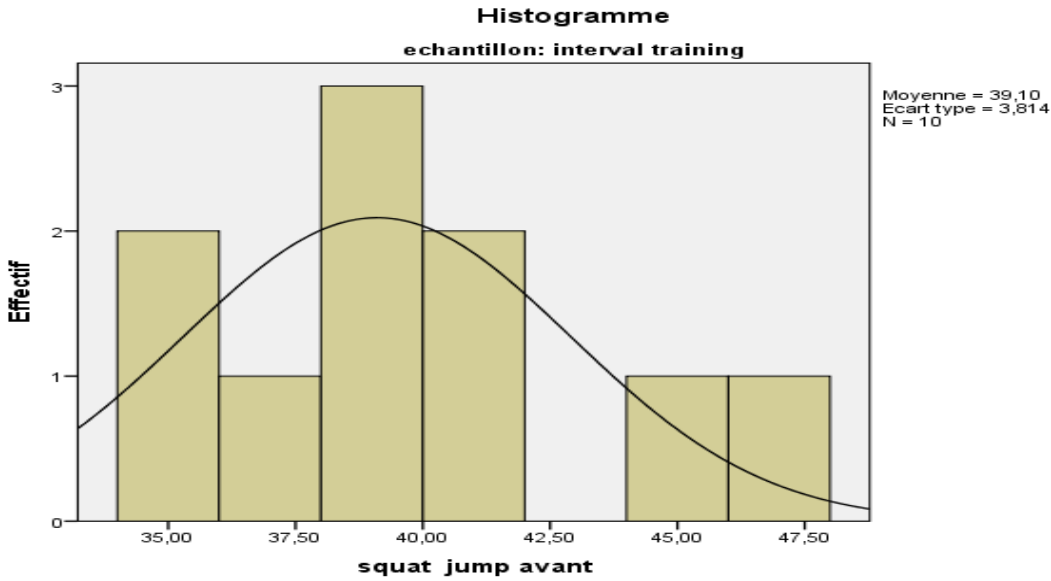
ومن خلال النتائج السابقة يظهر أن البرنامج لم يؤثر تأثير كبير على الجانب التقني ككل في مجموعة التدريب الدائري.

2.2 التدريب الفتري

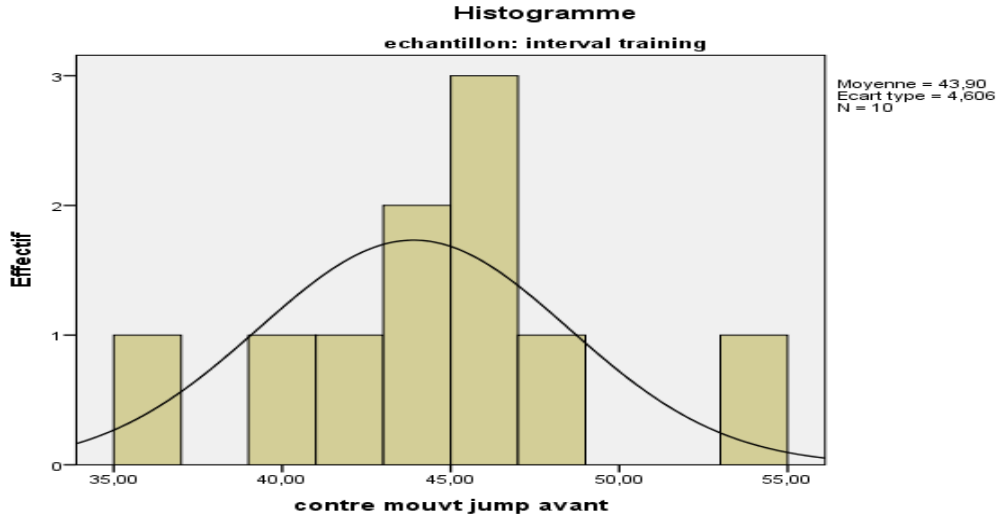
1.2.2 اختبار توزيع الاختبارات القبلية لعينة التدريب الفتري في الجانب البدني:

1.1.2.2 نوع التوزيع:

تم التطرق إليه في التوزيع الطبيعي أثناء إجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في الجدول رقم (06)



الشكل رقم (15) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفتري في الاختبارات القبلية s_j



الشكل رقم (16) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفتري في الاختبارات القبيلة *cmj*

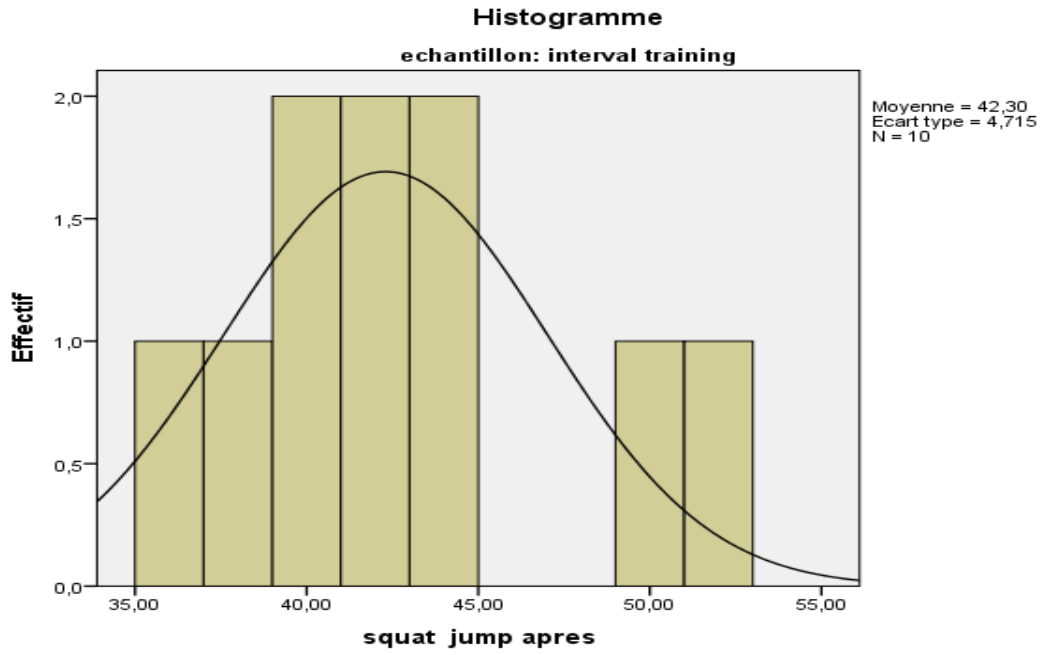
2.2.2. توزيع بيانات الاختبارات البدنية البعدية لمجموعة التدريب الفتري :

جدول رقم(13) يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبار البعدي البدنية

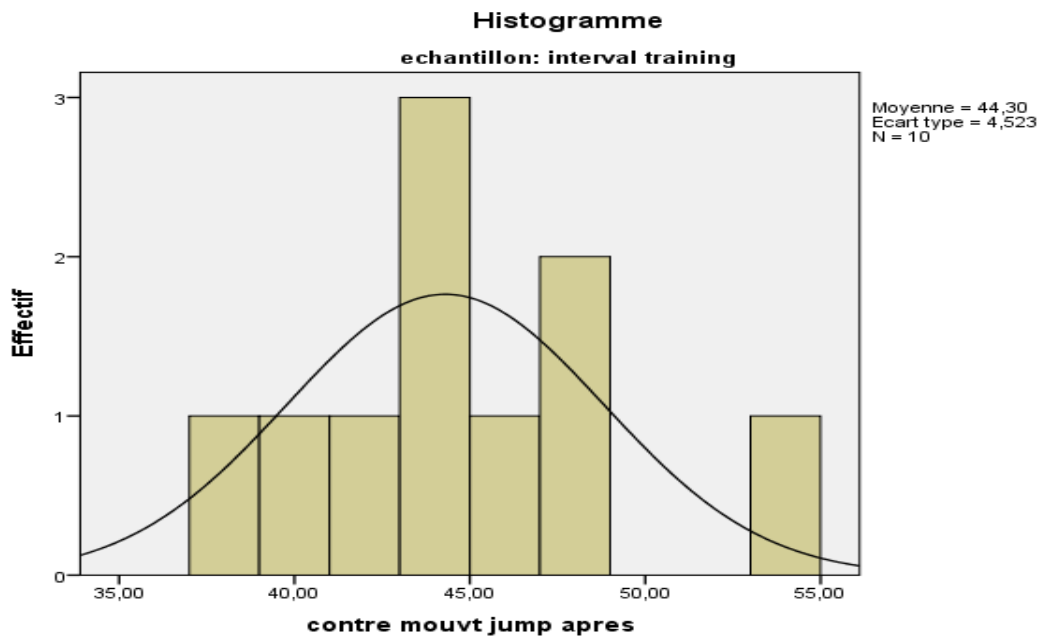
<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Kolmogorov-Smirnov^b</i>			الاختبارات البدنية
مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	<i>Ddl</i>	المتوسط الحسابي	
,538	10	,939	,200*	10	,159	squat jump apres
,588	10	,943	,200*	10	,175	contre mouvt jump apres

من خلال العمود الأخير الممثل لمستوى الدلالة لاختبار شابيرو ويك يظهر لنا أن مستوى الدلالة

أكبر من 0.05 ، وبالتالي الاختبارات البعدية لمجموعة التدريب الفتري تتوزع توزيع طبيعي.



الشكل رقم (17) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفكري في الاختبارات البعدية *sj*



الشكل رقم (18) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفكري في الاختبارات البعدية *cmj*

انطلاقاً من الجدولين (06) و (12) يتبين أن البيانات في كلا الاختبارين القبلي والبعدي تتوزع توزيع طبيعي مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين.

3.2.2 . دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة التدريب الفكري في الجانب البدني :

باستعمال اختبار *t-test* لعينتين مترابطتين وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي :

جدول رقم (14) يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	<i>T</i> المحسوبة	مستوى الدلالة
<i>squat jump avant - squat jump après</i>	-3,20000	3,11983	-3,244	,010
<i>contre mouvt jump avant - contre mouvt jump apres</i>	-,40000	1,89737	-,667	,522

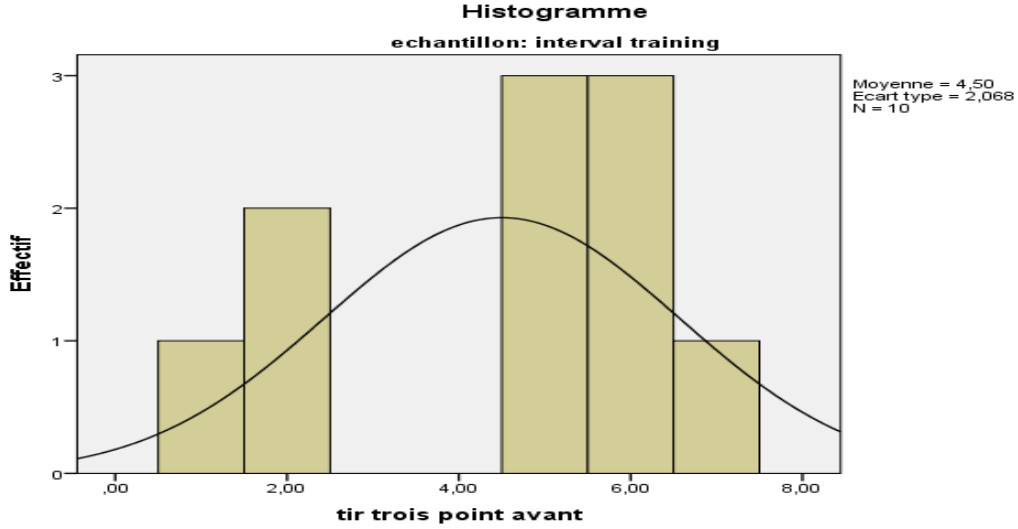
في اختبار *sj* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 3.200 ومستوى دلالة مقدر ب 0.10 وهو أكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يؤثر إيجاباً على مستوى عينة البرنامج الفكري في هذا الاختبار.

في اختبار *cmj* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 0.400 ومستوى دلالة مقدر ب 0.522 وهو أكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يؤثر إيجاباً على مستوى عينة البرنامج الفكري في هذا الاختبار

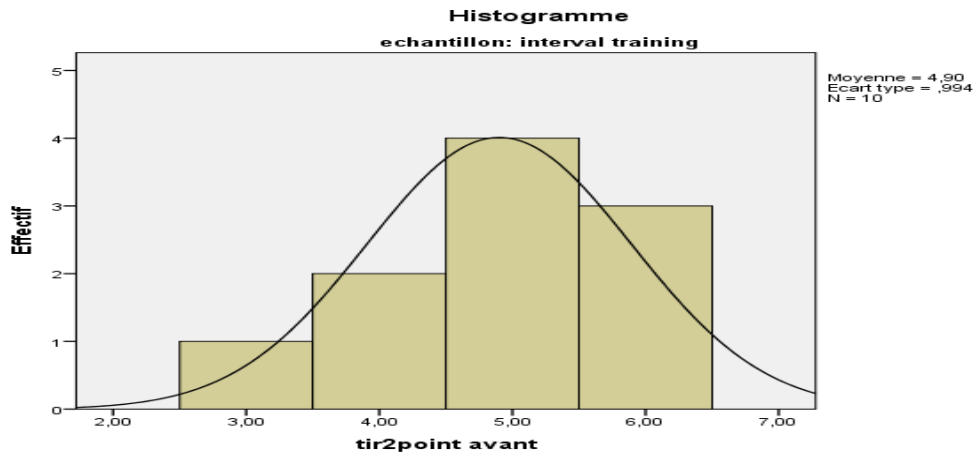
ومنه و من خلال النتيجةين السابقتين للاختبارين تبين أن البرنامج التدريبي لم يؤثر كثيرا على مستوى الجانب البدني لدى عينة التدريب الفتري.

4.2.2 اختبار التوزيع للاختبارات القبليّة لعينة التدريب الفتري في الجانب التقني:

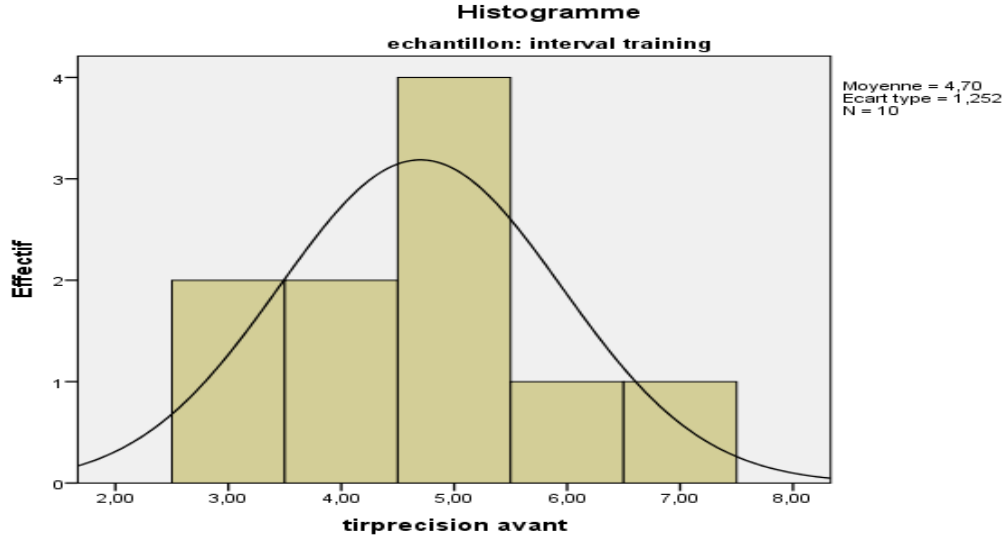
1.4.2.2. معرفة التوزيع: تم التطرق اليه في الجدول رقم (06)



الشكل رقم (19) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفتري في الاختبارات القبليّة *03 points*



الشكل رقم (20) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفتري في الاختبارات القبليّة *02 نقطة*



الشكل رقم (21) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفتري في الاختبارات القبليّة
precision

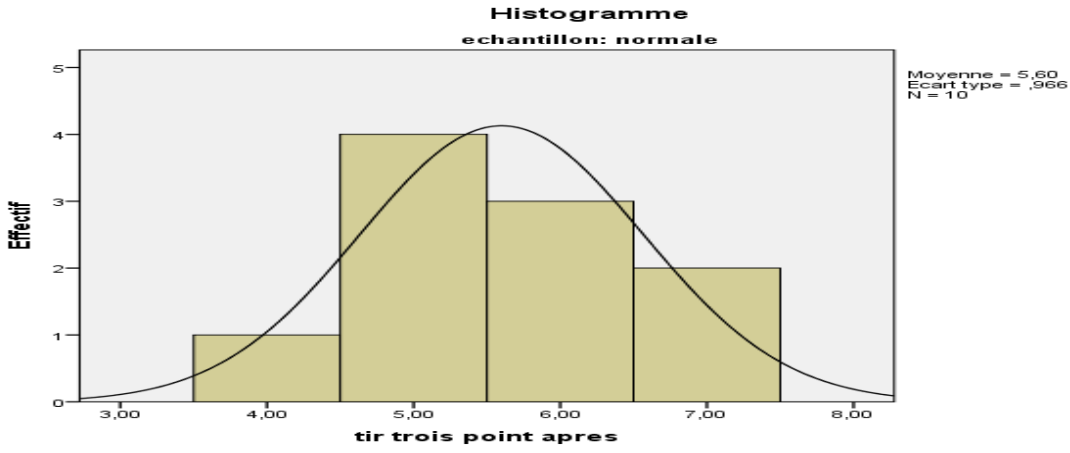
5.2.2. توزيع البيانات في الاختبارات التقنية للمجموعة التدريب الفتري

جدول رقم (15): بين التوزيع الطبيعي للبيانات الاختبارات التقنية للتدريب الفتري

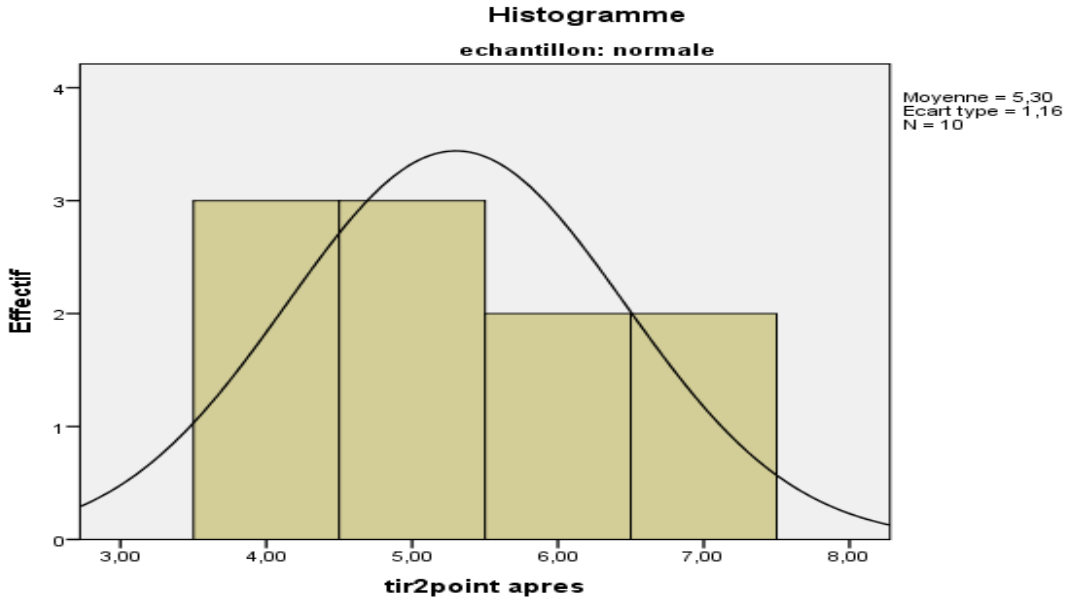
<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Kolmogorov Smirnov^b</i>			الصفات
مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	التقنية
,055	10	,848	,037	10	,270	<i>tir2point</i> <i>apres</i>
,029	10	,825	,055	10	,259	<i>tirprecision</i>

						apres
,436	10	,929	,200*	10	,205	tirprecision
						apres

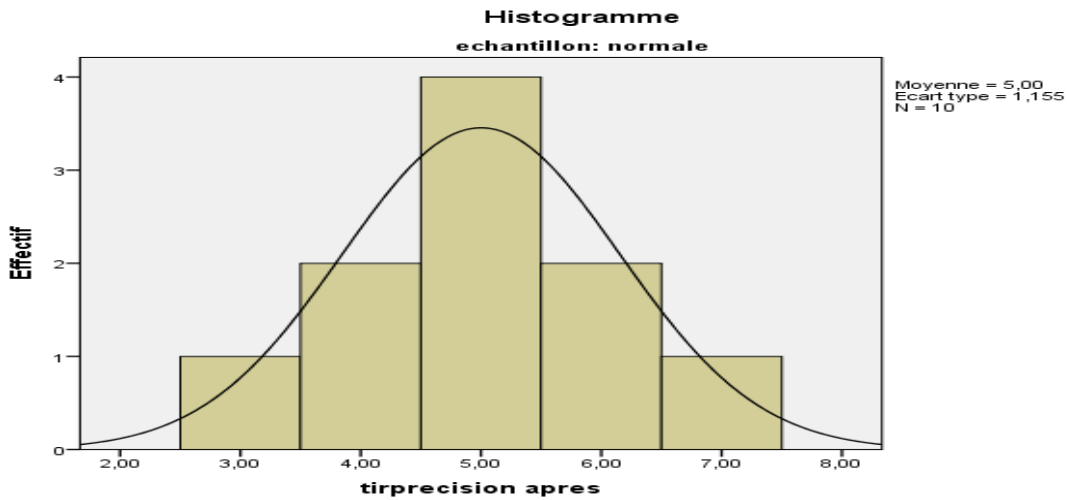
من خلال العمود الأخير الممثل لمستوى الدلالة اختبار شايبرو ويليك يظهر لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 وبالتالي فيانات الاختبارات التقنية لمجموعة التدريب الفترى فى الاختبارات البعدية تتوزع توزيع طبيعى



الشكل رقم (22) يوضح التوزيع الطبيعى لعينة التدريب الفترى فى الاختبارات البعدية 03
points



الشكل رقم (23) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفكري في الاختبارات البعدية 02
points



الشكل رقم (24) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب الفكري في الاختبارات البعدية
precision

انطلاقا من الجدول (06) و (14) يظهر أن البيانات في كلا الاختبارين بين القبلي والبعدى تتوزع طبيعيا مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية في معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين.

6.2.2 دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة التدريب الفترّي في الجانب التقني:

باستخدام *t test* وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (16): يبين دلالة الفروق الاختباريّة التقني للتدريب الفترّي

مستوى الدلالة	<i>T</i> المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الصفات التقنيّة
,000	-6,377	1,63639	-3,30000	<i>tir 03 point av & tir 03 point apres</i>
,000	-5,749	1,59513	-2,90000	<i>tir2point av & tir2point apres</i>
,000	-6,091	1,34990	-2,60000	<i>Tir precision avant & tir precision apres</i>

- في اختبار *tir trois point* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 6.377 ومستوى دلالة مقدر ب 0.000 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج الفترّي في هذا الاختبار.
- في اختبار *tir2point* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 5.749 ومستوى دلالة مقدر ب 0.00 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج الفترّي في هذا الاختبار.
- في اختبار *tir précision* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 6.091 ومستوى دلالة مقدر ب 0.00 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج الفترّي في هذا الاختبار.

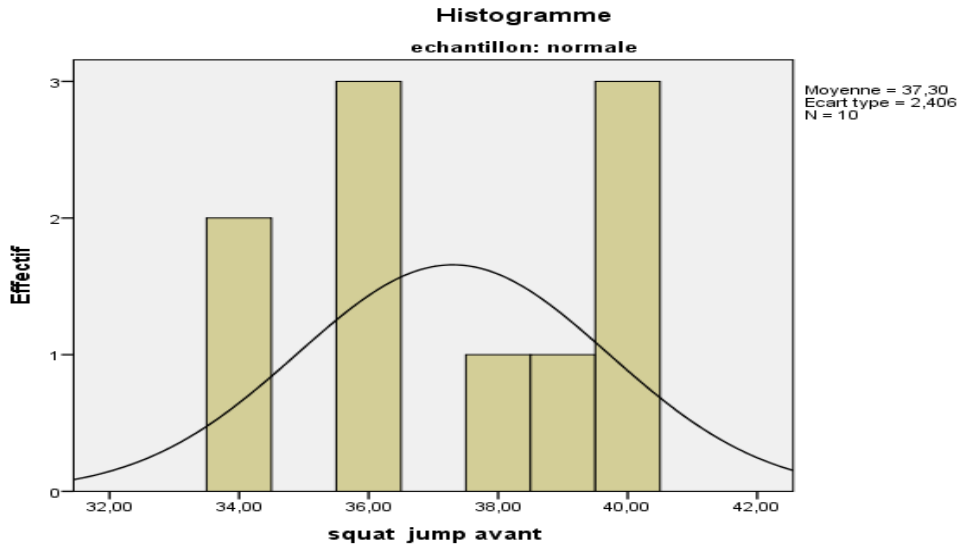
ومن خلال النتائج السابقة يظهر أن البرنامج له تأثير كبير على الجانب التقني ككل في مجموعة التدريب الفكري.

3.2 التدريب العادي:

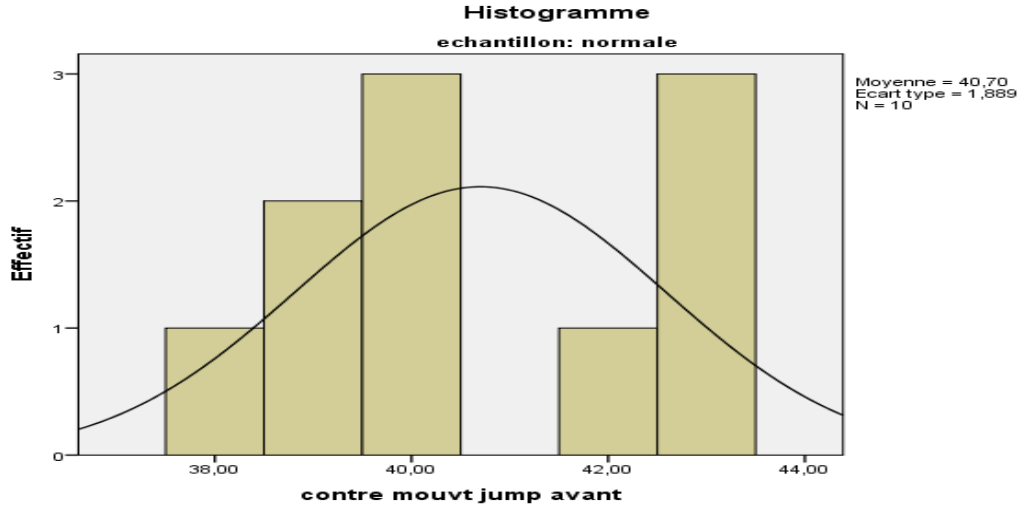
1.3.2 اختبار توزيع الاختبارات القبليّة لعينة التدريب العادي في الجانب البدني:

1.1.3.2 نوع التوزيع:

تم التطرق إليه في التوزيع الطبيعي أثناء إجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في الجدول رقم (06)



الشكل رقم (25) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات القبليّة s_j



الشكل رقم (26) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات القبلية *cmj*

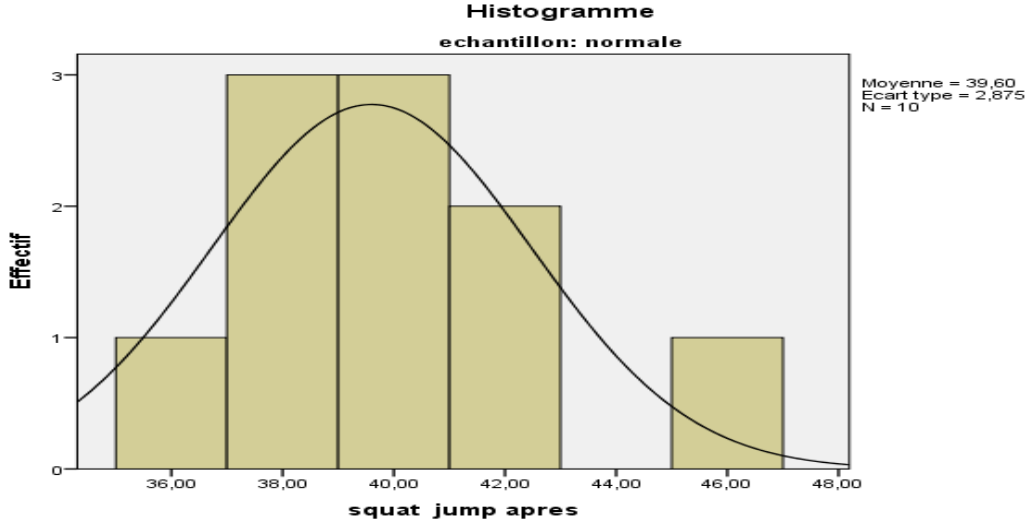
1.1.3.2 توزيع بيانات الاختبارات البعدية البدنية لمجموعة التدريب العادي :

جدول رقم (17) جدول يوضح اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الاختبار البعدي

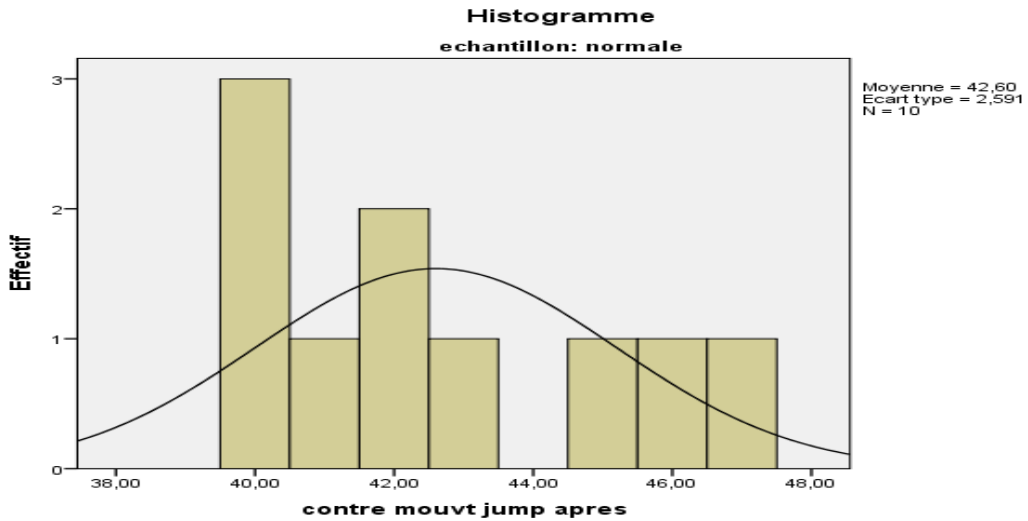
<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Kolmogorov-Smirnov^b</i>			الاختبارات البدنية
مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	
,352	10	,919	,200*	10	,183	squat jump apres
,145	10	,884	,200*	10	,192	contre mouvt jump apres

من خلال ملاحظة مستوى الدلالة لاختبار شايرو ويلك يظهر لنا أن مستوى الدلالة

أكبر من 0.05 ، وبالتالي الاختبارات البعدية لمجموعة التدريب العادي تتوزع توزيع طبيعي.



الشكل رقم (27) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات البعدية *sj*



الشكل رقم (28) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات البعدية *cmj*

انطلاقاً من الجدولين (06) و (16) يتبين أن البيانات في كلا الاختبارين القبلي والبعدى تتوزع توزيع طبيعي مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين.

2.3.2 دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة التدرّيب العادي في الجانب البدني :

باستعمال اختبار *t-test* لعينتين مترابطتين وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (17)

جدول رقم (18) يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البدنيّة

مستوى الدلالة	<i>T</i> المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
,067	-2,079	3,49762	-2,30000	<i>squat jump avant – squat jump après</i>
,001	-5,019	1,19722	-1,90000	<i>contre mouvt jump avant – contre mouvt jump apres</i>

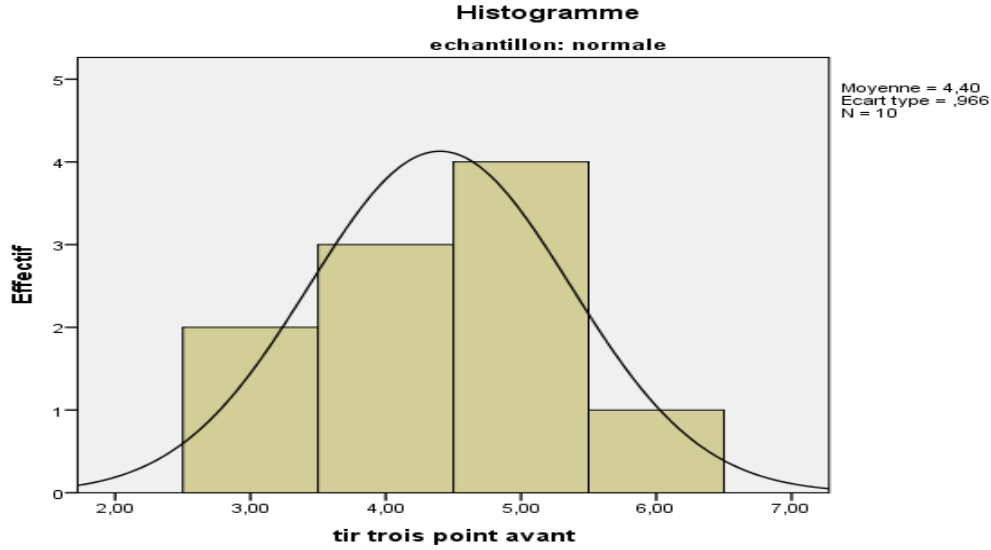
- في اختبار *sj* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 2.079 ومستوى دلالة مقدر ب 0.067 وهو اكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يؤثر إيجابا على مستوى عينة البرنامج العادي في هذا الاختبار.

- في اختبار *cmj* كانت قيمة *t* المحسوبة والمقدرة ب 5.019 ومستوى دلالة مقدر ب 0.01 وهو اقل من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على مستوى عينة البرنامج العادي في هذا الاختبار

ومنه من خلال النتيجة السابقتين للاختبارين تبين أن البرنامج التدريبي له تأثير على مستوى الجانب البدني لدى عينة التدرّيب العادي.

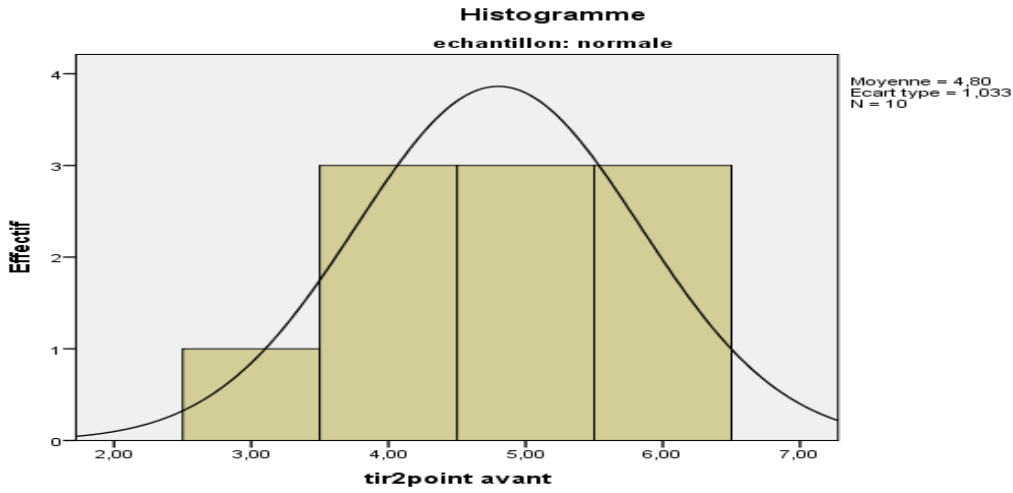
3.3.2 اختبار التوزيع للاختبارات القبليّة لعينة التدريب العادي في الجانب التقني:

1.3.3.2. معرفة التوزيع: تم التطرق اليه في الجدول رقم (06)



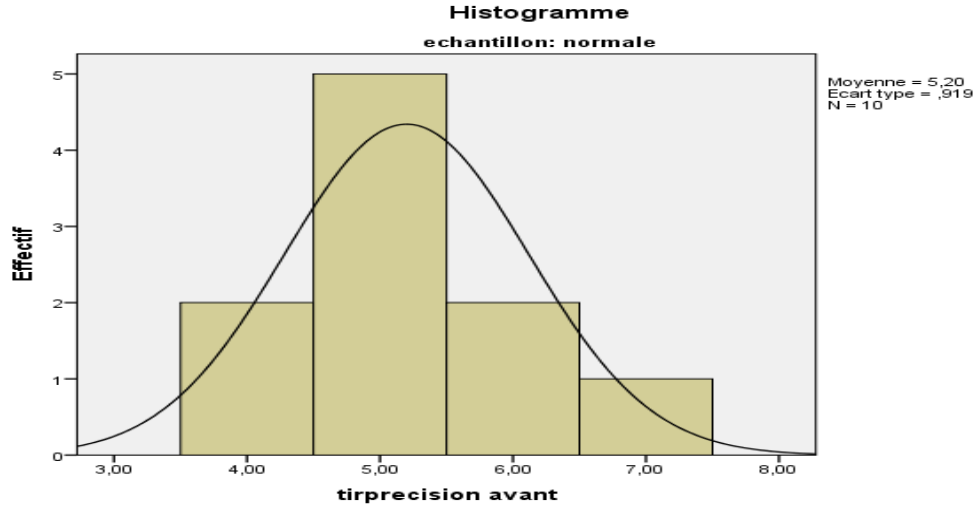
الشكل رقم (29) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات القبليّة 03

points



الشكل رقم (30) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات القبليّة 02

points



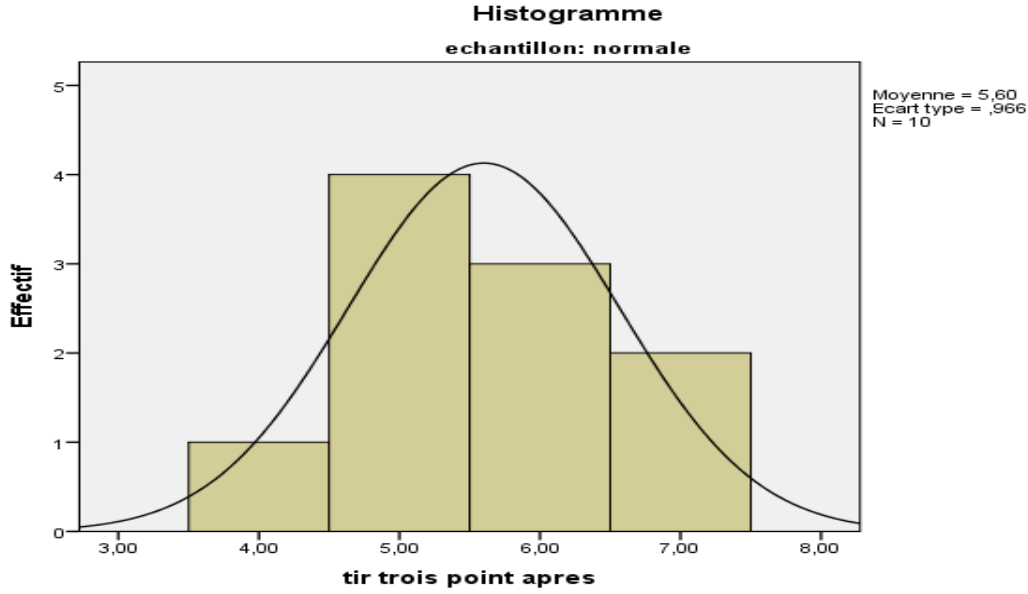
الشكل رقم (31) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات القبليّة *precision*

5.3.2. توزيع البيانات في الاختبارات التقنية البعدية للمجموعة التدريب العادي

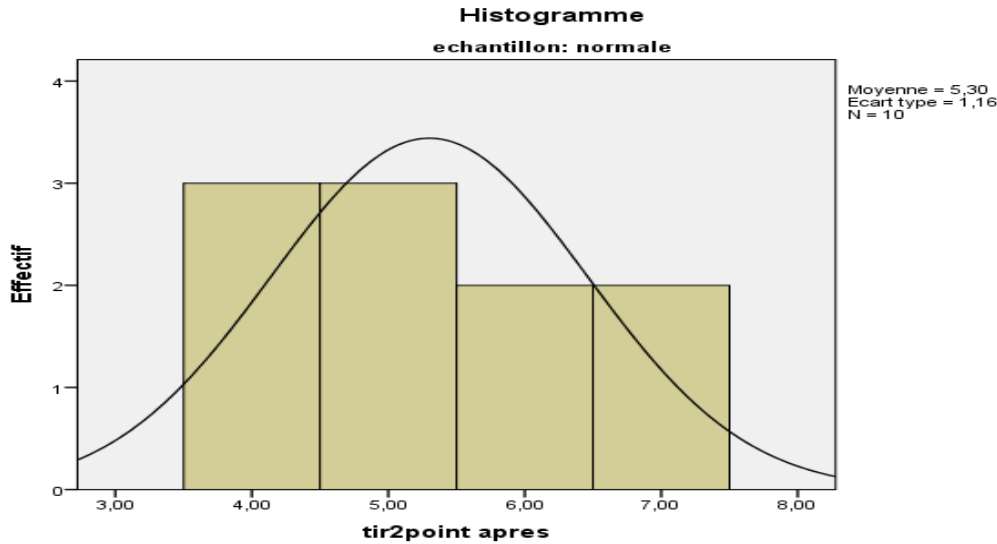
جدول رقم (19): يبين توزيع الاختبارات التقنية البعدية للتدريب العادي

<i>Shapiro-Wilk</i>			<i>Kolmogorov-Smirnov^b</i>			الاختبارات التقنية
مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	<i>ddl</i>	المتوسط الحسابي	
,245	10	,904	,133	10	,233	<i>tir2point apres</i>
,124	10	,878	,200*	10	,202	<i>tirprecision apres</i>
,703	10	,953	,200*	10	,200	<i>tirprecision apres</i>

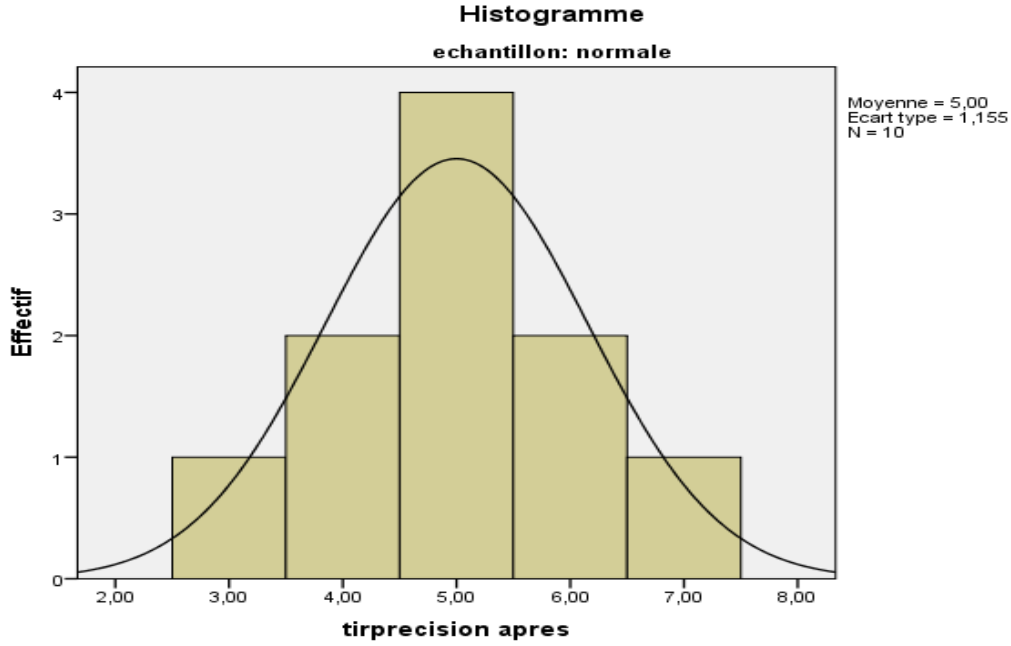
من خلال العمود الأخير الممثل لمستوى الدلالة اختبار شايبرو ويلك يظهر لنا أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 وبالتالي فبيانات الاختبارات التقنية لمجموعة التدريب الفترى في الاختبارات البعدية تتوزع توزيع طبيعي



الشكل رقم (32) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات البعدية
03 points



الشكل رقم (33) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات البعدية
02 points



الشكل رقم (34) يوضح التوزيع الطبيعي لعينة التدريب العادي في الاختبارات البعدية

precision

انطلاقاً من الجدول (06) و (18) يظهر أن البيانات في كلا الاختبارين بين القبلي والبعدية تتوزع طبيعياً مما يدفعنا إلى الاستعانة بالاختبارات المعلمية في معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين.

6.3.2. دلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية لعينة التدريب العادي في الجانب التقني:

باستخدام *t test* وبالاستعانة ببرنامج *spss* تحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (20) يبين دلالة الفروق الاختبارات التقنية للتدريب العادي

مستوى الدلالة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الصفات التقنية
,066	-2,092	1,81353	-1,20000	<i>tir trois point avant & tir trois point apres</i>
,213	-1,342	1,17851	-,50000	<i>tir2point avant & tir2point apres</i>
,619	,514	1,22927	,20000	<i>Tir precision avant & tir precision apres</i>

في اختبار *tir trois point* كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 2.09 ومستوى دلالة مقدر ب 0.066 وهو اكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يكن له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج العادي في هذا الاختبار.

في اختبار *tir2point* كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 1.34 ومستوى دلالة مقدر ب 0.213 وهو اكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يكن له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج العادي في هذا الاختبار.

في اختبار *tir précision* كانت قيمة t المحسوبة والمقدرة ب 0.514 ومستوى دلالة مقدر ب 0.619 وهو اكبر من 0.05 مما يدفعنا للقول أن البرنامج المقترح لم يكن له تأثير كبير على مستوى عينة البرنامج العادي في هذا الاختبار.

ومن خلال النتائج السابقة يظهر أن البرنامج لم يكن له تأثير كبير على الجانب التقني ككل في مجموعة التدريب العادي.

3. المقارنة بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة في اختبار *cmj* :

1.3. التوزيع الطبيعي:

اختبارات توزيع البيانات في الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة تم التأكد منها في خطوات البحث السابقة، إذن البيانات تتوزع توزيع طبيعي ما يسمح لنا باستخدام الاختبارات المعلمية في المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في اختبار **contre movement jump**

بالاستعانة باختبار *anova* وبالاستعانة ببرنامج *spss* تم التحصل على الجدول الآتي:

جدول رقم (21) يمثل الفروق بين المجموعات في اختبار *CMJ*

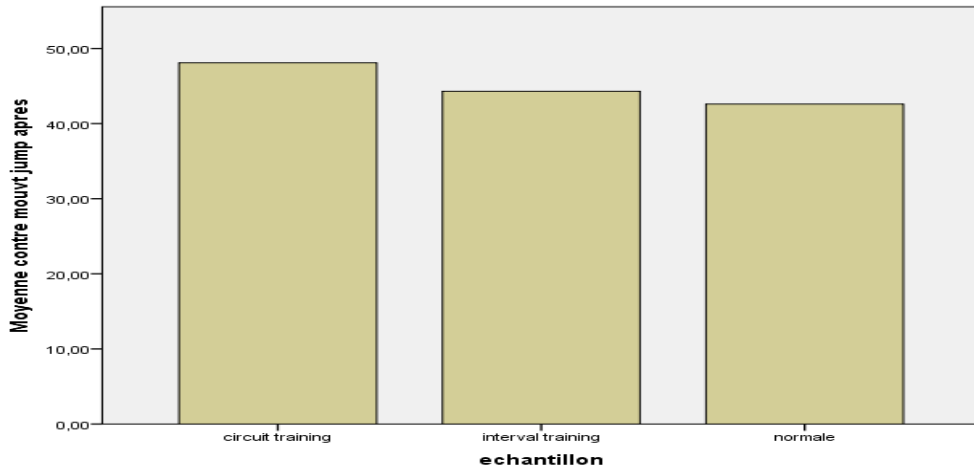
مستوى الدلالة	قيمة <i>f</i>	متوسط المربعات	<i>idd</i>	مجموع المربعات	
0.004	6,746	79,300	2	158,600	بين المجموعات
		11,756	27	317,400	داخل المجموعات
			29	476,000	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة *f* تساوي 6.746 ومستوى الدلالة 0.004 وهو اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين على الأقل

وبالاستعانة باختبار *lsd* تم التحصل على الجدول التالي:

جدول رقم (22) يمثل مستوى الدلالة عند المناهج الثلاث في *CMJ*

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	العينة <i>j</i>	العينة <i>i</i>
,020	1,53333	3,80000*	التدريب الفترتي	التدريب الدائري
,001	1,53333	5,50000*	التدريب العادي	
,020	1,53333	-3,80000*	التدريب الدائري	التدريب الفترتي
,277	1,53333	1,70000	التدريب العادي	
,001	1,53333	-5,50000*	التدريب الدائري	التدريب العادي
,277	1,53333	-1,70000	التدريب الفترتي	



الشكل رقم 35 يمثل الفروقات في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة في *cmj*

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب الفترتي ، مستوى الدلالة 0.02 أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات الثلاثة لصالح عينة التدريب الدائري في هذا الاختبار
- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.001 أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الدائري في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الفترتي مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.227 أي اقل من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في هذا الاختبار

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن البرنامج الدائري في اختبار *cmj* هو الأفضل من بين البرامج التدريبية المستعملة .

4. المقارنة بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة في اختبار *sj*:

1.4. التوزيع الطبيعي: اختبارات توزيع البيانات في الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة تم التأكد منها في خطوات البحث السابقة، إذن البيانات تتوزع توزيع طبيعي ما يسمح لنا باستخدام الاختبارات المعلمية في المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في اختبار *squat jump*

. بالاستعانة باختبار *anova* وبالاستعانة ببرنامج *spss* تم التحصل على الجدول الآتي:

جدول رقم (23) يمثل مستوى الدلالة لاختبار *SJ*

مستوى الدلالة	قيمة <i>f</i>	متوسط المربعات	<i>Idd</i>	مجموع المربعات	
,003	7,364	103,233	2	206,467	بين المجموعات
		14,019	27	378,500	داخل المجموعات
			29	584,967	المجموع

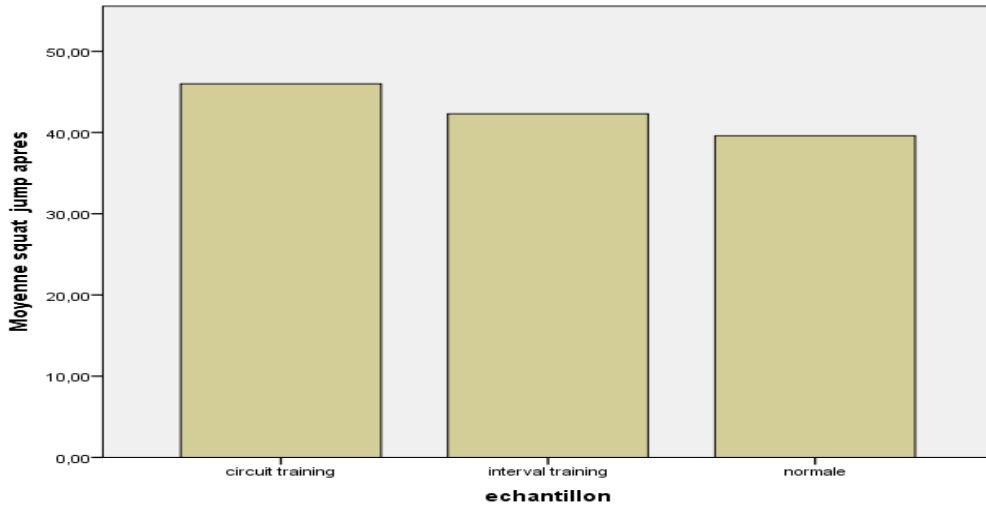
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة *f* تساوي 7.364 ومستوى الدلالة 0.003 وهو اقل من

0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين على الأقل

وبالاستعانة باختبار *lsd* تم التحصل على الجدول التالي:

جدول رقم (24) يبين الفروق بين المناهج التدريبية الثلاثة s_j .

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	العينة j	العينة i
,036	1,67443	3,70000*	التدريب الفتري	التدريب الدائري
,001	1,67443	6,40000*	التدريب العادي	
,036	1,67443	-3,70000*	التدريب الدائري	التدريب الفتري
,118	1,67443	2,70000	التدريب العادي	
,001	1,67443	-6,40000*	التدريب الدائري	التدريب العادي
,118	1,67443	-2,70000	التدريب الفتري	



الشكل رقم 36 يمثل الفروق في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة في s_j

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب الفتري ، مستوى الدلالة 0.036 أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الدائري في هذا الاختبار
- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.001 أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الدائري في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الفترتي مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.118 أي اقل من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في هذا الاختبار

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن البرنامج الدائري في اختبار *sj* هو الأفضل من بين البرامج التدريبية المستعملة.

5. المقارنة بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة في اختبارات التقنية :

1.5. التوزيع الطبيعي:

اختبارات توزيع البيانات في الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاثة تم التأكد منها في خطوات البحث السابقة، إذن البيانات تتوزع توزيع طبيعي ما يسمح لنا باستخدام الاختبارات المعلمية في المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في اختبار

بالاستعانة باختبار *anova* وبالأستعانة ببرنامج *spss* تم التحصل على الجدول الآتي:

جدول رقم (25) يمثل دلالة الفروق بين لاختبارات الثلاثة التقنية

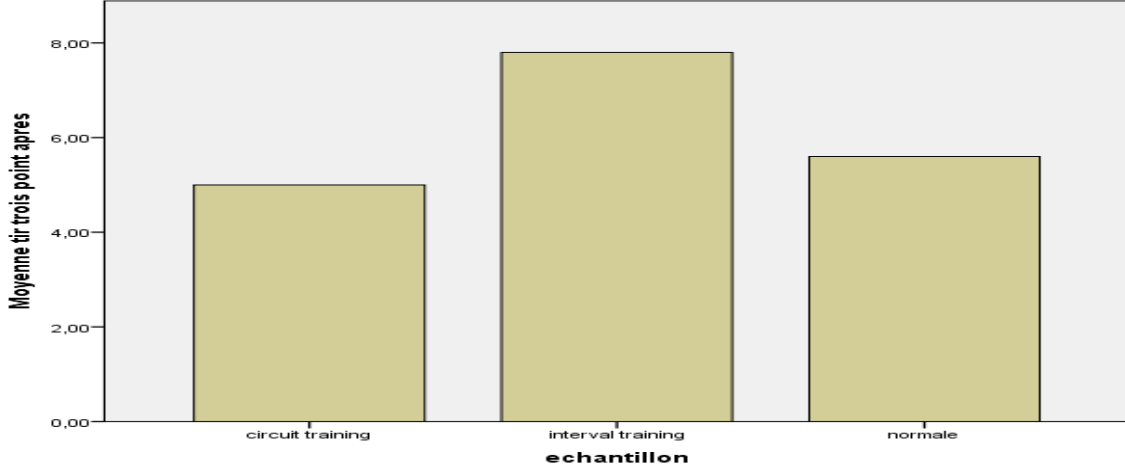
مستوى الدلالة	F	متوسط المربعات	Ddl	مجموع المربعات	الصفات التقنية	
,000	29,340	21,733	2	43,467	بين المجموعات	- tir trois point
		,741	27	20,000	داخل المجموعات	
			29	63,467	المجموع	
,000	20,946	25,833	2	51,667	بين المجموعات	tir2poin
		1,233	27	33,300	داخل المجموعات	
			29	84,967	المجموع	
,000	12,496	17,633	2	35,267	بين المجموعات	Tir précision
		1,411	27	38,100	داخل المجموعات	
			29	73,367	المجموع	

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة f تساوي 3647 ومستوى الدلالة 0.003 وهو اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين على الأقل

بالاستعانة باختبار Isd تم التحصل على الجدول التالي:

جدول رقم (26) يمثل مستويات الدلالة في الاختبارات المهارية الثلاثة .

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات	العينة	العينة	الصفات التقنية
,000	,38490	-2,80000*	التدريب الفتري	التدريب	<i>tir</i> <i>Trois</i> <i>Point</i>
,131	,38490	-,60000	التدريب العادي	الدائري	
,000	,38490	2,80000*	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,38490	2,20000*	التدريب العادي	الفتري	
,131	,38490	,60000	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,38490	-2,20000*	التدريب الفتري	العادي	
,000	,49666	-3,00000*	التدريب الفتري	التدريب	<i>Tir</i> <i>2point</i>
,323	,49666	-,50000	التدريب العادي	الدائري	
,000	,49666	3,00000*	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,49666	2,50000*	التدريب العادي	الفتري	
,323	,49666	,50000	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,49666	-2,50000*	التدريب الفتري	العادي	
,000	,53125	-2,30000*	التدريب الفتري	التدريب	<i>Tir</i> <i>Précision</i>
1,000	,53125	,00000	التدريب العادي	الدائري	
,000	,53125	2,30000*	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,53125	2,30000*	التدريب العادي	الفتري	
1,000	,53125	,00000	التدريب الدائري	التدريب	
,000	,53125	-2,30000*	التدريب الفتري	العادي	



الشكل رقم (37) يمثل الفروقات في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة في اختبار *tir*

03 points

● في اختبار *tir trois points*

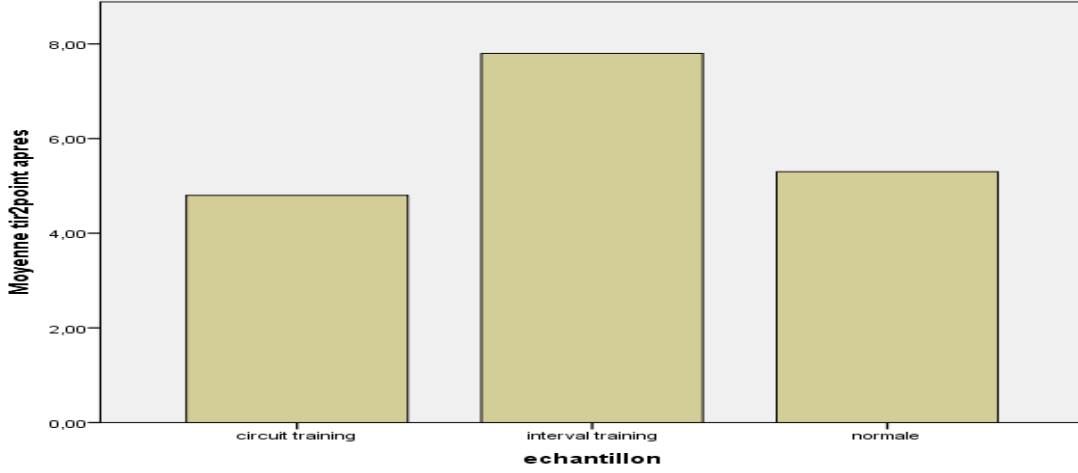
- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب الفترتي ، مستوى الدلالة 0.00 أي أقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الفترتي في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.131 أي أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الفترتي مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.000 أي أكبر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح التدريب الفترتي في هذا الاختبار

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن البرنامج الفترتي هو الأفضل من بين البرامج

التدريبية المستعملة

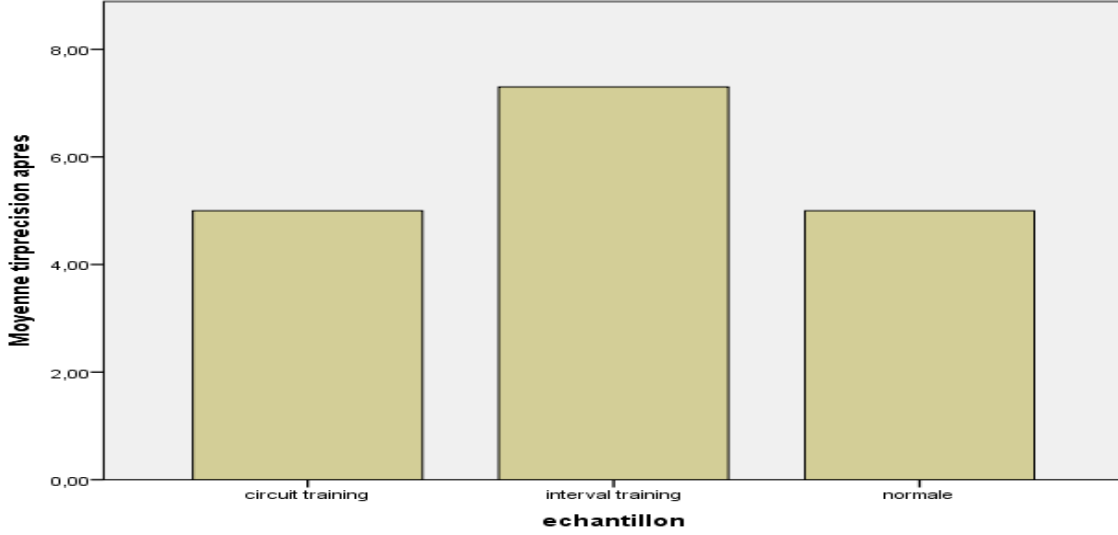


الشكل رقم (38) يمثل الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة في اختبار

02 points

• في اختبار *tir deux points*

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب الفترتي ، مستوى الدلالة **0.00** أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الفترتي في هذا الاختبار
 - مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.323 أي أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في هذا الاختبار
 - مقارنة عينة التدريب الفترتي مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.000 أي أكبر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح التدريب الفترتي في هذا الاختبار
- من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن البرنامج الفترتي هو الأفضل من بين البرامج التدريبية المستعملة



الشكل رقم (39) يمثل الفروقات في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة في اختبار *tir de precision*

• في اختبار *tir de précision*

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب الفترتي ، مستوى الدلالة 0.00 أي اقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح عينة التدريب الفترتي في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الدائري مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 1.000 أي أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في هذا الاختبار

- مقارنة عينة التدريب الفترتي مع عينة التدريب العادي ، مستوى الدلالة 0.000 أي أكبر من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح التدريب الفترتي في هذا الاختبار

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن البرنامج الفترتي في الاختبارات التقنية هو الأفضل من بين البرامج التدريبية المستعملة.

6. مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

1.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء ودقة التصويب عند المجموعة 1 (التدريب الدائري)

حيث يدور الفرض الأول حول معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي الدائري على المجموعة الأولى وهل يؤثر سلباً أو إيجاباً على هذه المجموعة من الناحية البدنية ممثلة في صفة الارتقاء عن طريق اختبارين هما CMJ و SJ وكذلك من الناحية التقنية ممثلة في اختبارات للتصويب ذات 2p، 3p و tir de précision حيث تشير النتائج إلى وجود فروق في النتائج.

وجاءت نتائج الفرضية الأولى موافقة لاتجاه الفرض هو كون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من الاختبارات البدنية والاختبارات التقنية للعينة الأولى التي طبق عليها برنامج التدريب الدائري، وهو ما وصلت إليه الكثير من الدراسات السابقة المذكورة في الفصل الأول في الدراسة الحالية التي أكدت وجود فروقات إحصائية بين الاختبارات وهو ما ذهبت إليه دراسة (إياد حميد رشيد الخزرجي) والتي يشير فيها إلى نجاعة المنهجين الدائري والمخطات في تطوير الصفات البدنية وخاصة القوة لكن الأفضلية للمنهج الدائري . وهو نفس الاتجاه الذي ذهب إليه (أنطوان فران بيران، جامعة موندلييه) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتطبيق المنهج الدائري في الرفع من مستوى VMA عند لاعبي التنس.

نستطيع القول أن المرحلة الثانية من البرنامج 02 mesocycle أبان عن تحسن ملحوظ في القفز العمودي يمكن ترجيحه إلى أن المجموعات الثلاثة تفتقر إلى عمل مكثف على أساس القوة قبل مرحلة التحضير مما جعلها تكسب أكبر قدر ممكن من معدل الارتقاء في المرحلة الأولى. مع الملاحظة أننا قمنا بزيادة جرعة الأثقال في المرحلة الثانية تدريجياً. حسب canavan(2004) يشير إلى قدرة الأطراف السفلى و الارتقاء يعتبران عاملان مهمان جدا

في النتيجة الرياضية . و حسب (cometti,2002) البرنامج التدريبي بالانتقال يمكن اعتباره مهم جدا بالنسب لكرة السلة . و (rahman,2005) برنامج تدريبي قصير المدى بالانتقال يمكنه تحسين القفز العمودي .

ويرى الباحث أن النتائج جاءت منطقية مع الإطار النظري الداعم للبحث، وذلك في كون أفراد العينة الأولى تطور مستوى الارتقاء عندهم وكذا الصفات التقنية الممثلة في التسديد P3، 2P، و tir de précision وذلك بالتدريب بالمنهج الدائري ويمكن أن نقول أن التدريب بصفة عامة هو السبب الرئيسي في زيادة النتائج، لكن هذا ما يمكن أن نصل إليه أو معرفته بعد مناقشة الفرضيات الأخرى.

إذن بالنسبة للباحث فان الفرضية الأولى تكون قد تحققت على المجموعة الأولى.

2.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء ودقة التصويب عند المجموعة 2 (التدريب الفترتي)

حيث يدور الفرض الثاني حول معرفة مدى تأثير البرنامج الفترتي أو المحطات على المجموعة الثانية من الناحية البدنية الممثلة في صفة الارتقاء عن طريق اختبارين هما CMJ و sj وكذلك من الناحية التقنية ممثلة في اختبارات للتصويب ذات 2p، 3p و tir de précision حيث تشير النتائج إلى وجود فروق في النتائج.

وجاءت نتائج الفرضية الثانية موافقة لاتجاه الفرض هو كون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكل من الاختبارات البدنية والاختبارات التقنية للعينة الثانية التي طبق عليها برنامج التدريب بالمحطات، وهو ما وصلت إليه الكثير من الدراسات السابقة المذكورة في الفصل الأول في الدراسة الحالية التي أكدت وجود فروقات احصائية بين الاختبارات وهو ما ذهب إليه دراسة (مؤيد وليد نافع) والتي يشير فيها إلى الفروق المعنوية الموجودة بعد تطبيق برنامج المحطات لصالح الاختبار البعدي وكذا تأثيره على صفة القوة وكذا دراسة (م أ كريدش، 2014) والتي تشير إلى الزيادة في صفات القوة وبعض الصفات

المورفولوجية نتيجة برنامج بالمحطات و كما ان الباحث يرجع سبب هذا التطور في القوة الانفجارية المؤدية الى الزيادة في صفة الارتقاء عند اللاعبين الى البرنامج التدريبي المسطر و المنهج و الذي اعتمد على الشدات القصوى و العمل بالانتقال مع مراعات الفترات البينية للراحة لتسمح للعمليات الطاقوية المؤثرة مباشرة و كذا عمليات الاسترجاع و هذا ما ذهب اليه (احمد بسطويسي .) في أسس و نظريات التدريب الرياضى .

ويرى الباحث أن النتائج جاءت منطقية مع الإطار العام النظري الداعم للبحث وذلك فكون أفراد العينة الثانية تطور مستوى الصفات التقنية والبدنية لديهم ممثلة في الارتقاء لتطبيق برنامج بالمحطات

إذن بالنسبة للباحث فان الفرضية الثانية تكون قد تحققت على المجموعة الثانية.

3.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة قوة الارتقاء ودقة التصويب بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مجموعة التدريب العادي

حيث يدور الفرض الثالث في دراستنا على التدريب بصفة عادية بالنسبة للمجموعة الثالثة التي تطبق التدريب العادي الذي يعني استعمال جميع المناهج دون تخصيص منهج معين لفترة معينة، والبحث فيما إذا كان له نفس تأثير المنهجين السابقين أكثر أو اقل على الارتقاء كصفة بدنية و كذا الصفات التقنية وهو ما أشار إليه (PHILIPPE LE ROUX) على انه عملية دقيقة تهدف إلى الوصول إلى تطوير المستوى الرياضي من جميع الجوانب، ويتفق أيضا مع طرح وتعريف (مفتي إبراهيم) الذي أشار فيه أن التدريب يهدف إلى تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق نتائج أفضل.

كذلك يرجع الباحث التغيرات الحاصلة و الفروق المعنوية إلى التأثيرات الايجابية و فعالية التمرينات المتضمنة في تطوير الشق البدني كما الشق التقني و التكتيكي الخططي و فترات الراحة المتباعدة حسب العمل و الاسترجاع. اذ ذهب (احمد بسطويسي .) إلى تأكيد على ان التدريب التكراري و الذي يتميز بشدات كبيرة إلى قصوى يؤدي إلى تطور في المجاميع العضلية للرياضي

نفس الاتجاه و الذي ذهب اليه (Castillo) حيث أسفرت النتائج عن إن التدريبات البليومترية لها تأثير ايجابي على القوة المتفجرة و أثبتت نجاعة البرنامج .

ويرى الباحث أن النتائج جاءت متوقعة ومنسجمة مع الإطار النظري الداعم للبحث بحيث أن أفراد العينة الثالثة استطاعوا تحقيق نتائج أفضل بعد مدة من التدريب إذن بالنسبة للباحث فان الفرضية الثالثة تكون قد تحققت على المجموعة الثالثة .

4.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء بين الاختبارات البعدية لصالح المنهج الدائري أي المجموعة الأولى.

حيث يدور الفرض الرابع حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور صفة الارتقاء التي اختبرناها بطريقتين ، اختبار CMJ و اختبار SJ، وتبين من النتائج وجود فروق في الاختبارات البعدية بين العينات الثلاثة لصالح التدريب الدائري وهذا ما ذهب إليه الباحث (-يوسف لازم كماش. 2006). والذي أشار إلى نوعية تأثير التدريب الدائري على تطوير صفة القوة وقوة الارتقاء. ومستوى أداء المهاري للجملية الحركية للاعبات الجمباز (بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا بتمرينات الأثقال هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والالتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواه. (عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب 1996) أن القوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة السلة ، وأن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة وأن اللاعبين الأذكياء يعملون على بناء قوم إلى درجة تفوق المتطلبات المنافسة، وتحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية والمهارية الأخرى مع المنافس.

إذن بالنسبة للباحث فان الفرضية الثالثة تكون قد تحققت على المجموعة الثالثة

5.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطوير تقنية التصويب بين الاختبارات البعدية لصالح المنهج الفترتي أي المجموعة الثانية.

في الفرض الخامس افترض الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور تقنية التصويب بإشكاله الثلاثة في الاختبارات البعدية لصالح المنهج الفترتي أو المحطات، في الاختبارات الثلاثة 2p 3p tir précision، وكانت النتائج كلها تصب في صالح التدريب الفترتي ويرجع سبب ذلك الى تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي، الشدة، الحجم، الراحة، وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وهذا ما أشار إليه (حسين علي حسن 2000)، إن التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات حمل التدريب والمتطابق مع إمكانيات عينة البحث من حيث مدة التطبيق للمنهج وتشكيل الشدة والحجم والراحة سوف يؤدي الى تطوير العينة ايجابياً ، فضلاً عن إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة يؤدي الى تطوير صفة تحمل السرعة الى جانب الصفات الأخرى والذي يتم تطبيقه خلال المنهج المقترح. ويشير إلى ذلك عصام عبد الخالق (2005) إلى أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وكذا دراسة () والذي أشار إلى مدى تأثير التدريب الفترتي على تطوير صفة التسديد بصيغه أو أشكاله الثلاثة . التسديد بنقطتين و التسديد الثلاثي و دقة التسديد .

ويرى الباحث أن النتائج موافقة للتعاريف والأبحاث والدراسات المقدمة في الجانب النظري، وذلك في كون التدريب بالمنهج الفترتي كان له نتائج أحسن في تطوير الصفات التقنية إذن بالنسبة للباحث فالفرضية الخامسة تكون قد حققت.

مناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطوير صفة الارتقاء وتقنية التصويب باستخدام المنهجين الدائري والمحطات (الفترتي).

من خلال عرضنا للنتائج المتوصل إليها في الاختبارات البعدية للصفات البدنية والتقنية الأساسية في بحثنا تبين لنا: أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية متمثلة في كل من القوة و قوة الارتقاء والمهارات التقنية الخاصة بالتسديد بأنواعه.

وأرجع الباحث هذا التطور إلى الزيادة في الجرعات التدريبية التي أدت بدورها إلى الرفع من مستوى القدرة عند الرياضيين بالنسبة لصفة القوة وقوة الارتقاء وكذا تطور فاعلية تقنية التسديد من مختلف المواضيع بالاستعانة بالارتقاء، الذي أضاف أكثر دقة للتسديد .

❖ من الجانب البدني في صفتي القوة وقوة الارتقاء:

تم تأكيد تطور الصفتين البدنيتين باستخدام البرنامج التدريبي المقترح استنادا على تحقق الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية حيث أبانت نتائج الجداول (22) و (24) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل من المنهج الدائري ومنهج التدريب بالمحطات (الفتري) والتي كانت لصالح الاختبار البعدي .

❖ من الجانب التقني ممثلا في صفة التسديد بأنواعه الثلاثة:

تم تأكيد تطور الصفة التقنية (التسديد) بأنواعها الثلاثة استنادا على تحقق الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية حيث أبانت نتائج الجداول (21) و (23) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل من المنهج الدائري ومنهج التدريب بالمحطات (الفتري) والتي كانت لصالح الاختبار البعدي .

❖ من جانب أفضلية المنهج التدريبي المطبق:

تم تأكيد أفضلية المنهج الدائري في تطوير صفة القوة وقوة الارتقاء مقارنة بمنهج المحطات أو التدريب العادي استنادا على تحقق الفرضية الجزئية الرابعة حيث أبانت نتائج الجدول (22) و(24) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين لكل من المنهج الدائري

ومنهج التدريب بالمحطات (الفتري) و التدريب العادي التي كانت لصالح اختبار البعدي للمنهج الدائري.

هذا وتم تأكيد أفضلية المنهج التدريبي بالمحطات (الفتري) في تطوير الصفة التقنية مقارنة بالمنهج الدائري أو التدريب العادي استنادا على تحقق الفرضية الجزئية الخامسة حيث أبانت نتائج الجدول () عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين لكل من المنهج الدائري ومنهج التدريب بالمحطات (الفتري) والتدريب العادي والتي كانت لصالح اختبار البعدي لمنهج التدريب المحطات.

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

1. الاستنتاجات:

- من خلال قراءة الجداول (06) (07) (08) يمكن القول أن المجموعات الثلاثة متكافئة قبل بدء التجارب لان التوزيع كان توزيعا طبيعيا
- من خلال الشكل رقم (06) (07) تبين التوزيع الطبيعي المجموعة الأولى، عينة المنهج الدائري في الجانب البدني
- من خلال الجدول (06) و (09) يتبين لنا أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على المجموعة الأولى في الاختبارات البدنية
- من خلال الجدول (13) يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح لم يؤثر على عينة التدريب الثانية، عينة التدريب الفكري في الاختبارات البدنية
- من خلال الجدول رقم (15) تبين لنا أن البرنامج المقترح اثر تأثير كبير على مجموعة التدريب الفكري في الاختبارات التقنية
- من خلال الجدول (17) تبين لنا أن التدريب العادي لم يؤثر ايجابيا على الاختبارات البدنية ، أما في الاختبارات التقنية فقد تبين أن له تأثير ايجابي على مستوى مجموعة التدريب العادي
- من خلال الجدول (19) تبين أن التدريب العادي له تأثير على الاختبارات التقنية في مجموعة التدريب العادي
- من خلال الجدول (21) و (23) تبين أن التدريب الدائري هو الأفضل بين البرامج في تطوير صفة الارتقاء من خلال الاختبارات البدنية المطبقة sj و cmj
- من خلال الجدول (24) و (25) تبين أن التدريب الفكري هو الأفضل بين البرامج في تطوير التسديد من خلال الاختبارات التقنية 2p 3p و tir précision.

2. اقتراحات:

- تشجيع المدربين على استخدام هذين الأسلوبين في التدريب (الدائري و الفتري أو المحطات)، بما لهما من تأثير في تطوير الجانب المهاري والجانب البدني والأكثر دقة في العمل
- عند استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في التدريب يفضل استخدام التدريب الفتري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير كلا الجانبين البدني والتقني
- استخدام أسلوب المحطات لتطوير الجانب المهاري
- استخدام التدريب الدائري لتطوير عناصر اللياقة البدنية
- يمكن استخدام التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري لكن بشدة اقل وتكرارات أكبر

3. قائمة المراجع:

• المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
2. احمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار صفاء للنشر، 2014
3. احمد محمد خاطر، علي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط4، القاهرة، 1996
4. احمد عربي: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1، عمان، 2014
5. أمر الله البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، 1998
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997
7. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
8. بسطويسي احمد: أسس نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1997
9. حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية، منشأة المعارف للنشر، 1998
10. جمال صبري فرح: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة للنشر، الأردن، 2012
11. رشيد زرواقي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، مطبعة دار هومة، الجزائر، 2002

12. ريسان خريبط النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق للنشر، الأردن، 1998.
13. الصوفي. عناد جرجس (1999) دراسة مقارنة لاثر استخدام تدريبات البليومتري و تدريبات الاثقال على الانجاز بالوثب الطويل ةجامعة الموصل .مؤتة للبحوث و الدراسات
14. زهير قاسم الخشاب: كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999
15. زكي محمد حسن: التفوق الرياضي، ط1، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، 2006
16. حمدي احمد. ياسر عبد العضم :التدريب الرياضي افكار و نظريات .القاهرة .دار الفكر 1999
17. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999
18. عادل حسن علي: الرياضة والصحة، ط1، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995
19. عبد المنعم بدير: المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة، مجلة علوم الطب، البحرين، 2003
20. عبد الكريم بوحفص: الإحصاء في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006
21. عصام عبد الخالق: نظريات وتطبيقات التدريب الرياضي، دار الكتاب للنشر، ط9، الإسكندرية، 1999
22. عمار بخوش وآخرون: مصالغ البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ديوان مطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985
23. غازي صالح محمود، هشام ياسر حسن: التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1، عمان، 2013

24. فرحات جبار سعد الله، رشيد البشتاوي: التدريب العقلي والمعرفي في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان الأردن، 2012
25. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، ط1، عمان الأردن-، 1998.
26. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1987
27. قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش: طرق وأساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي، زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2001
28. قاسم حسن حسين، علي ناصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1987
29. ليلي سيد فرح: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، 2001
30. محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر، ط1، الكويت، 1987
31. محمد لمجد السديري: علم التدريب الرياضي، جامعة الملك سعود، السعودية، 2009
32. محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، 2006
33. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
34. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة وتطبيق، دار الفكر العربي للنشر، ط1، القاهرة مصر، 1998
35. مفتي إبراهيم حمادة: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية الإعدادية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
36. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط1، 2011.

37. مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة، ط1، عمان، 2005
38. محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2001
39. محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2006
40. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
41. محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008
42. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004
43. محمد صبحي حسانين، احمد كسري معالي: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
44. محمود مسعد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر، جامعة المنصورة، 1993
45. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية في كرة السلة، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، 2010
46. محمد حسن البشتاوي، احمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005
47. موريس انجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات علمية، ترجمة مصطفى ماضي، ط2، دار القصة للنشر، الجزائر، 2006
48. معتز يونس دنون: استخدام تدريبات البليومترية مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، العراق، 2008

49. ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر، عمان، 2002

50. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المينا، 2002

51. وجدي مصطفى، محمد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر، القاهرة، 2002

52. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، 1997

53. يوسف البازي، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988

• المراجع باللغة الفرنسية:

54. Platonov.n.p: théorie de méthodologie de l entrainement sportif, édition revue EPS, Moscou, 1984

55. Philipe Leroux : football, planification et entrainement pour atteindre la performance, édition amphora, 2006

56. Cazorla G : évaluation de pma et de vma, faculté des science du sport et de l éducation physique, université Victor Segalen, bordeaux 2

57. Toppin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition amphora, paris, 1990

58. Mano R : les bases de l entrainement sportif, édition EPS, paris, 1992

59. Matviev.LP . Aspects fondamentaux de L'entrainement Edition vigot 1983

60. Georges Cazorla. éducateur sportif.3.édition vigot,2009.

61. Francis trille : les techniques et méthodologie de l'entraînement, édition CNPFT, paris 1994
62. Veronique billat : physiologie et méthodologie de l'entraînement de la théorie a la pratique, 2eme édition, édition DE BEOK, Bruxelles, 2003
63. Jean ferré, Philippe Leroux bases anatomiques et physiques de l'exercices musculaire et méthodologie de l'entraînement, édition amphora, paris, 2009
64. G Dupont, L bosquet ; méthodologie de l'entraînement, édition ellipse, 2007
65. J weinnek : biologie de sport, édition vigot, paris, 1992
66. J weinnek : manuel de l'entraînement, édition vigot, 4ème édition, paris, 1997
67. Zatsiorsky : bases de théorie et méthodique de l'entraînement, Moscou, 1966
68. Bomba T : périodisation de l'entraînement, édition vigot, paris, 2003
69. G cometti : l'amélioration de la vitesse et l'explosivité, UFRSTAPS, Dijon, 2001

● **المجلات العلمية والمذكرات:**

70. كريدش محمد أمين: اثر التدريب البيليومتري على تطوير الارتقاء العمودي وبعض

المتغيرات المورفولوجية لدى لاعبي كرة السلة، 2015

71. موسوعة الألعاب الرياضية، الأردن، 1997

72. غنام نور الدين محاضرات دكتورا، معهد ع ر ، جامعة العربي بن مهيدي، أم

البواقي ، 2016

73. مذكرة كادير كيس: تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة السلة في السنغال عمر 15-

16 سنة، 2008-2009، السنغال

الملاحق

الملحق رقم 01

البرنامج التدريبي المقترح

																		الأسابيع		
récupération			choc			ordinaire			ordinaire			ordinaire			introductive			نوع الدورة التدريبية		
6			5			4			3			2			1			رقم الدورة		
2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			2-5			هيكله الدورة 1		
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصة التدريبية رقم		
	20			20		10	20		15	15		15	15			15	10	قوة	الحجم الساعي	
30	20	30	30	20	30	30	20	30	20	15	30	20	15	30	20	15	×	تصويب		
																		Petite	شدة التدريب	
		×															×	Moyenne		
×				×		×	×		×	×		×	×		×	×		Grande		
	×		×					×						×				Sub-max		
					×						×							Max		

الأسبوع	نوع الحصة	نوع التمارين	الشدة
1	حصة 1	مداومة خاصة	متوسطة
	حصة 2	مداومة خاصة + رميات	كثيرة
	حصة 3	سرعة	كثيرة
2	حصة 4	تقوية عضلية خاصة	فوق القصوى
	حصة 5	تقوية عامة ورمي حر	كثيرة
	حصة 6	رمي حر	كثيرة
3	حصة 7	تقوية خاصة	قصوى
	حصة 8	تقوية عامة ورمي حر	كثيرة
	حصة 9	رمي 2 ن + رمي حر	كثيرة
4	حصة 10	تقوية خاصة	فوق القصوى
	حصة 11	تقوية عامة + رمي 3 ن	كثيرة
	حصة 12	رمي 3 ن + رمي حر	كثيرة
5	حصة 13	تقوية خاصة	قصوى
	حصة 14	تقوية عامة + رمي حر	كثيرة
	حصة 15	رمي حر	متوسطة
6	حصة 16	تقوية خاصة	فوق القصوى
	حصة 17	تقوية عامة + رمي حر	كثيرة
	حصة 18	رمي 2 ن + رمي حر	متوسطة

الشدة	نوع التمارين	نوع الحصة	الأسبوع	
قصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 19	7
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 20	
كبيرة	رمي	رمي 2ن + رمي حر	حصة 21	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 22	8
كبيرة	قوة + رمي	تقوية خاصة + رمي 3ن	حصة 23	
كبيرة	رمي قوة	رمي 3ن + رمي حر	حصة 24	
قصوى	قوة + رمي	تقوية خاصة	حصة 25	9
كبيرة	رمي + قوة	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 26	
متوسطة	رمي	رمي 2ن + رمي حر	حصة 27	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 28	10
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 29	
كبيرة	رمي	رمي 2ن رمي حر	حصة 30	
قصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 31	11
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي حر	حصة 32	
كبيرة	رمي	رمي حر	حصة 33	
فوق القصوى	قوة	تقوية خاصة	حصة 34	12
كبيرة	قوة + رمي	تقوية عامة + رمي 2ن	حصة 35	
متوسطة	رمي	رمي 2ن + رمي 3ن	حصة 36	




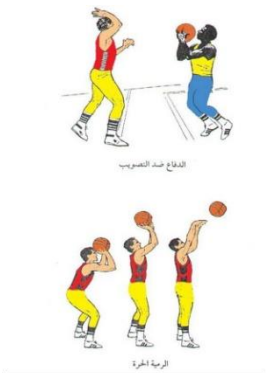

Seance nu

objectifs endurance tirs

Duree 1h30

materiels ballons .plots .

categorie seniors

Periode	Objectifs	Contenu	Dosa ge	Schéma	Observati on
Initiale	Prise en main Mise en train	Ceremonial discussion.echau ffement collectifs et etirements	25 min		Dirige par l entraîneur
principale	-endurance tir avec la methode interval training	- tir en susp 3pt 2pt 6 fois -3 series	3 min		
	-endurance tir en double semmelle avec methode i t	-Attaque au panier en double semelle 6 fois 3 series	5 min		
	-endurance tir a l arret avec methode i t	-Tir a l arret sur la ligne de lancer francs 6 fois 3 series	5 min		
Finale	Retour au calme	Etirement collectif	15min		Dirige par l entraîneur


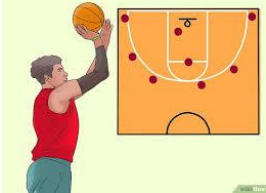
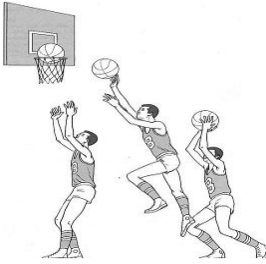
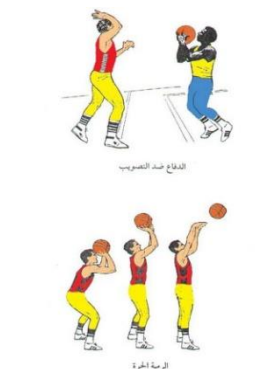

Seance nu

objectifs endurance tirs

Duree 1h30

materiels ballons .plots .

categorie seniors

Periode	Objectifs	Contenu	Dosage	Schéma	Observation
Initiale	Prise en main Mise en train	Ceremonial discussion.echau ffement collectifs et etirements	25 min		Dirige par l entraîneur
principale	endurance tir avec la methode circuit I training	- tir en susp 3pt 2pt 6 fois -3 series	3 min		
	-endurance tir en double semmelle avec methode c t	Attaque au panier en double semelle 6 fois 3 series	5 min		
	-endurance tir a l arret avec methode c t	Tir a l arret sur la ligne de lancer francs 6 fois 3 series	5 min		
Finale	Retour au calme	Etirement collectif	15min		Dirige par l entraîneur


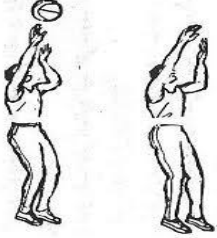



Seance nu

objectifs endurance tirs

Duree 1h30

materiels ballons .plots .

categorie seniors

Periode	Objectifs	Contenu	Dosage	Schéma	Observation
Initiale	Prise en main Mise en train	Ceremonial discussion.echau ffement collectifs et etirements	25 min		Dirige par l entraîneur
principale	-endurance tir avec la methode interval training	- tir en susp 3pt 2pt 6 fois -3 series			
	-endurance tir en double semmelle avec methode i t	Attaque au panier en double semelle 6 fois 3 series			
	-endurance tir a l arret avec methode i t	Tir a l arret sur la ligne de lancer francs 6 fois 3 series			
Finale	Retour au calme	Etirement collectif	15min		Dirige par l entraîneur




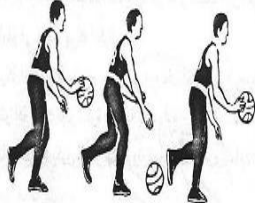
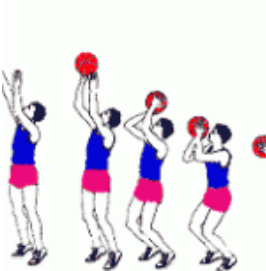

Seance nu

objectifs endurance tirs

Duree 1h30

materiels ballons .plots .

categorie seniors

Periode	Objectifs	Contenu	Dosage	Schéma	Observation
Initiale	Prise en main Mise en train	Ceremonial discussion.echau ffement collectifs et etirements	25 min		Dirige par l entraîneur
principale	endurance tir avec la methode circuit I training -endurance tir en double semmelle avec methode c t -endurance tir a l arret avec methode c t			   	
Finale	Retour au calme	Etirement collectif	15min		Dirige par l entraîneur

Séance N° :

Objectifs : Séance de bondissements mixte


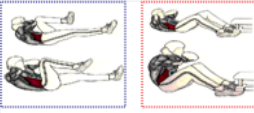

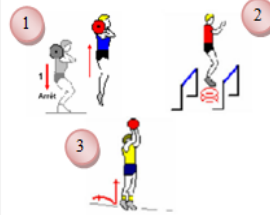
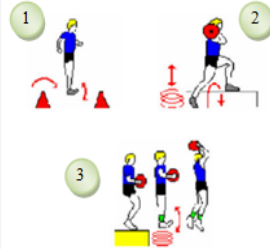

Catégorie : senior

Lieu :salle oms

Date : / /

Matériels : 12 ballons, Plots, haies, bancs, plinthe, barre, charge

Heure : 1h30

Parties	Objectifs	Contenu	Dosage	Formation	Observation
Initiale	Prise en main et mise en train	Cérémonial, discussion. Echauffement collectif. Assouplissements et étirements collectifs.	25'	 Autour du terrain	Dirigé par l'entraîneur
Principale	* Renforcement de la ceinture abdominal	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pédalage coude-genou 3 séries (30R) ■ Relevé de buste assis 3 séries (30R) ■ Renforcement des lombaires 3 séries (30R) 	10'		Évitez les mouvements de saccades et de balancements qui tendent à léser la région lombaire.
	* La Détente	<p>■ Circuit Training :</p> <p>Exercices 1 (enchaînement) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Les bondissements avec grand déplacement 5s ■ 2. Double pas 15s ■ 3. Cerceaux serrés pieds simultanés 5s ■ 4. Double pas 15s <p>⊙ Repos actif (LF)</p>	6'30		Enchaîner le double pas sans dribble
		<p>Exercices 2 (enchaînement) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Propulsion verticale en double-appui 3 répétitions à 50-70% ■ 2. 4 sauts de haies (60 à 80cm) ■ 3. 3 tirs en suspension <p>⊙ Repos « étirements »</p>	6'30		Enchaîner le tir sans dribble
		<p>Exercices 3 (enchaînement) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. 10 sauts en pieds ■ 2. Banc (steps) 10 répétitions avec 20-30 kg ■ 3. Rebond sur plinthe et smash avec médecine-ball de 2 kg ou ballon de basket <p>⊙ Repos « étirements »</p>	6'30		Smash à une ou à deux mains
		* Perfectionnement de la technique d'attaque	<p>■ Enchaîner par 25 minutes de travail technique (lié au poste de jeu)</p>	25'	
Finale	Retour au calme	Etirements collectifs. Cérémonial	10'		Dirigé par l'entraîneur

Séance N° :

Objectifs : Séance de bondissements mixte


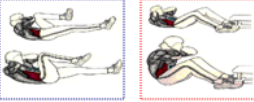
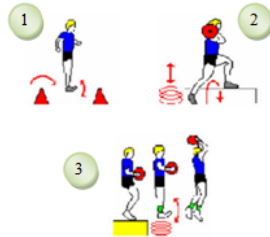


Catégorie : senior

Lieu :salle oms

Date : / /

Matériels : 12 ballons, Plots, haies, bancs, plinthe, barre, charge

Heure : 1h30

Parties	Objectifs	Contenu	Dosage	Formation	Observation
Initiale	Prise en main et mise en train	Cérémonial, discussion. Echauffement collectif. Assouplissements et étirements collectifs.	25'	 Autour du terrain	Dirigé par l'entraîneur
Principale	* Renforcement de la ceinture abdominal	<ul style="list-style-type: none"> ⚡ Pédalage coude-genou 3 séries (30R) ⚡ Relevé de buste assis 3 séries (30R) ⚡ Renforcement des lombaires 3 séries (30R) 	10'		Évitez les mouvements de saccades et de balancements qui tendent à léser la région lombaire.
	* La Détente	<p>📌 Circuit Training : Exercices 1 (enchaînement) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 📌 1. 10 sauts en pieds 📌 2. Banc (steps) 10 répétitions avec 20-30 kg 📌 3. Rebond sur plinthe et smash avec médecine-ball de 2 kg <p>🕒 Repos « étirements »</p> <p>Exercices 2 : Passes en suspension 1 médecine Ball de 2 kg dans les mains -position à 50cm d'un mûr -sauter le plus haut possible en lançant le médecine-ball contre le mûr et le réceptionner en l'air. - travail 10 sauts - Repos 30 secondes -Répétition 3</p> <p>🕒 Repos « étirements »</p>	6'30		
	* Perfectionnement de la technique d'attaque	<p>Départ avec lancer d'un médecine-b 1 médecine Ball de 2 kg dans les mains :</p> <p>📌 Enchaîner par 25 minutes de travail technique (lié au poste de jeu)</p>	3'		
				3'	
Finale	Retour au calme	Etirements collectifs. Cérémonial	10'		Dirigé par l'entraîneur

Séance N° :

Objectifs : Séance de bondissements mixte

Catégorie : senior


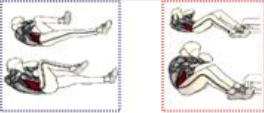






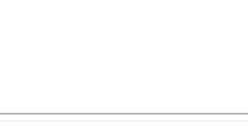

Lieu : salle oms

Date : / /

Matériels : 12 ballons, Plots, haies, bancs

Effectif : 10

Heure : 1h30

P	Objectifs	Contenu	Dosage	Formation	Observation	
Initiale	Prise en main et mise en train	Cérémonial, discussion. Echauffement collectif. Assouplissements et étirements collectifs.	25'	 Autour du terrain	Dirigé par l'entraîneur	
Principale	Renforcement de la ceinture abdominale	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Pédalage coude-genou 3 séries (30R) ✚ Relevé de buste assis 3 séries (30R) ✚ Renforcement des lombaires 3 séries (30R) 	10'		Évitez les mouvements de saccades et de balancements qui tendent à léser la région lombaire. Respecter la hauteur du genou Enchaîner le double pas sans dribble Enchaîner le tir sans dribble Enchaîner le double pas sans dribble	
	Détente (bondissements horizontaux)	<ul style="list-style-type: none"> 📖 Les skipping seuls : 6 Passages de 10 📖 Les skipping avec ballon et double pas : 3 Séries de 6 passages 	4'			
	Détente (bondissements verticaux)	<ul style="list-style-type: none"> 📖 Repos actif (LF) 🕒 Les haies hautes : 3 Séries de 5 passages (5 haies) 🕒 Les haies hautes avec ballon et shoot 3 Séries de 6 passages (4 haies) 🕒 Repos actif (LF) 🕒 Le banc-sol-banc et double pas : 2 Séries de 10 passages 🕒 Repos actif (LF) 	7'			
			3'			
			5'			
			7'			
			3'			
			8'			
		Transfer des bondissements ver le tir	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Enchaîner 5 minutes de tir en suspension (5 positions) 	3'		
				5'		
Finale	Retour au calme	Etirements collectifs. Cérémonial	10'		Dirigé par l'entraîneur	

حصص التقوية العضلية و تنمية الارتفاع

الحصة الاولى . حصة القفز الافقي

- 20- دقيقة تسخين و تمديد
- 2- سلسلة من 6 تكرارات ل تمرين الاول
- 6 سلاسل من 4 تكرارات ل تمرين الثاني
- 6 سلاسل من 4 تكرارات ل تمرين الثالث
- 6 سلاسل من تكرارات على التمرين الرابع
- 10 سلاسل من 4 تكرارات التمرين الخامس

الحصة الثانية . حصة القفز الافقي

- 20 دقيقة تسخين و تمديد
- 02 سلاسل من 6 تكرارات التمرين الاول
- 6 سلاسل من 3 تكرارات على تمرين الثاني
- 6 سلاسل من 3 تكرارات على تمرين الثالث
- 6 سلاسل من 3 تكرارات على التمرين الرابع
- 10 سلاسل من 3 تكرارات على التمرين الخامس

الحصة الثالثة . حصة القفز العمودي

- 20 دقيقة تسخين و تمديد
- 02 سلاسل من 10 تكرارات التمرين الاول
- 4 سلاسل و 5 تكرار تمرين الثاني
- 03 سلاسل و 6 تكرارات تمرين الثالث
- 6 سلاسل و 3 تكرارات على التمرين الرابع
- 10 سلاسل و 3 تكرارات على التمرين الخامس

الحصة الرابعة . حصة القفز العمودي

- 20 دقيقة تسخين و تمديد
- 4 سلاسل من 5 تكرارات للتمرين الاول
- 4 سلاسل من 6 تكرارات للتمرين الثاني
- 4 سلاسل من 5 تكرارات للتمرين الثالث
- 3 سلاسل من 6 تكرارات للتمرين الرابع

الحصة الخامسة حصة عمل مختلط

- 20 دقيقة تسخين و تمديد
- 6 سلاسل من تكرارات للتمرين الاول

- 1 سلسلة من 10 تكرارات للتمرين الثاني
- 3 سلاسل من 10 تكرارات للتمرين الثالث
- 2 سلاسل من 10 تكرارات للتمرين الرابع

الحصة السادسة حصة عمل مختلط

- 20 دقيقة تسخين و تمديد
- 6 سلاسل من 10 تكرارات للتمرين الاول
- 3 سلاسل من 10 تكرارات للتمرين الثاني
- 3 سلاسل من 10 تكرارات للتمرين الثالث
- 4 سلاسل من 5 تكرارات للتمرين الرابع

الملحق رقم 02

جداول المعالجة الإحصائية

Cmj البعدي

```
/MISSING ANALYSIS  
/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
```

A 1 facteur

Remarques

Résultat obtenu			23-APR-2018 16:34:51
Commentaires			
Entrée	Données	D:\a docteur\thèse 2\المعالجة الإحصائية\هشام.sav	
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1	
	Filtrer	<aucune>	
	Poids	<aucune>	
	Scinder fichier	<aucune>	
Gestion des valeurs manquantes	N de lignes dans le fichier de travail		30
	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes. Les statistiques de chaque analyse sont basées sur des observations sans données manquantes pour aucune des variables de l'analyse.	
Syntaxe	Observations prises en compte	ONEWAY cmj2 BY ech /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).	
	Temps de processeur		00:00:00,00
Ressources	Temps écoulé		00:00:00,00

[Ensemble_de_données1] D:\a docteur\thèse 2\المعالجة الإحصائية\هشام.sav

Test d'homogénéité des variances

contre mouvt jump apres

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
1,218	2	27	,312

ANOVA à 1 facteur

contre mouvt jump apres

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	158,600	2	79,300	6,746	,004
Intra-groupes	317,400	27	11,756		
Total	476,000	29			

Tests post hoc

Comparaisons multiples

Variable dépendante: contre mouvt jump apres

LSD

(I) echantillon	(J) echantillon	Différence de moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%	
					Borne inférieure	Borne supérieure
circuit training	interval training	3,80000*	1,53333	,020	,6539	6,9461
	normale	5,50000*	1,53333	,001	2,3539	8,6461
interval training	circuit training	-3,80000*	1,53333	,020	-6,9461	-,6539
	normale	1,70000	1,53333	,277	-1,4461	4,8461
normale	circuit training	-5,50000*	1,53333	,001	-8,6461	-2,3539
	interval training	-1,70000	1,53333	,277	-4,8461	1,4461

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

echantillon = circuit training

Récapitulatif du traitement des observations^a

	Observations					
	Valide		Manquante		Total	
	N	Pourcent	N	Pourcent	N	Pourcent
tir trois point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tir2point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tirprecision apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

a. echantillon = circuit training

Descriptives^{a,b}

		Statistique	Erreur standard	
tir2point apres	Moyenne	4,5000	,34157	
	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure Borne supérieure	3,7273 5,2727	
	Moyenne tronquée à 5%	4,5000		
	Médiane	4,5000		
	Variance	1,167		
	Ecart-type	1,08012		
	Minimum	3,00		
	Maximum	6,00		
	Intervalle	3,00		
	Intervalle interquartile	1,50		
	Asymétrie	,000	,687	
	Aplatissement	-1,032	1,334	
	Moyenne	5,0000	,36515	
tirprecision apres	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure Borne supérieure	4,1740 5,8260	
	Moyenne tronquée à 5%	5,0000		
	Médiane	5,0000		
	Variance	1,333		
	Ecart-type	1,15470		
	Minimum	3,00		
	Maximum	7,00		
	Intervalle	4,00		
	Intervalle interquartile	2,00		
	Asymétrie	,000	,687	
	Aplatissement	,080	1,334	

a. echantillon = circuit training

b. tir trois point apres est une constante. Elle a été omise.

Tests de normalité^{a,b}

	Kolmogorov-Smirnov ^c			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
tir2point apres	,178	10	,200*	,907	10	,258
tirprecision apres	,200	10	,200*	,953	10	,703

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. echantillon = circuit training

b. tir trois point apres est une constante. Elle a été omise.

echantillon = interval training

Récapitulatif du traitement des observations^a

	Observations					
	Valide		Manquante		Total	
	N	Pourcent	N	Pourcent	N	Pourcent
tir trois point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tir2point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tirprecision apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

a. echantillon = interval training

Descriptives^a

			Statistique	Erreur standard
tir trois point apres	Moyenne		7,8000	,35901
	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure	6,9879	
		Borne supérieure	8,6121	
	Moyenne tronquée à 5%		7,8333	
	Médiane		8,0000	
	Variance		1,289	
	Ecart-type		1,13529	
	Minimum		6,00	
	Maximum		9,00	
	Intervalle		3,00	
	Intervalle interquartile		2,25	
	Asymétrie		-,661	,687
	Aplatissement		-,709	1,334
	tir2point apres	Moyenne		7,8000
Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Borne inférieure	6,9879	
		Borne supérieure	8,6121	
Moyenne tronquée à 5%			7,8333	
Médiane			7,5000	
Variance			1,289	
Ecart-type			1,13529	
Minimum		6,00		

	Maximum		9,00	
	Intervalle		3,00	
	Intervalle interquartile		2,00	
	Asymétrie		-,091	,687
	Aplatissement		-1,655	1,334
	Moyenne		7,3000	,39581
	Intervalle de confiance à	Borne inférieure	6,4046	
	95% pour la moyenne	Borne supérieure	8,1954	
	Moyenne tronquée à 5%		7,3333	
	Médiane		7,0000	
	Variance		1,567	
tirprecision apres	Ecart-type		1,25167	
	Minimum		5,00	
	Maximum		9,00	
	Intervalle		4,00	
	Intervalle interquartile		1,50	
	Asymétrie		-,280	,687
	Aplatissement		-,066	1,334

Valeurs extrêmes^a

Tests de normalité^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
tir trois point apres	,270	10	,037	,848	10	,055
tir2point apres	,259	10	,055	,825	10	,029
tirprecision apres	,205	10	,200*	,929	10	,436

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. échantillon = interval training

b. Correction de signification de Lilliefors

Récapitulatif du traitement des observations^a

	Observations					
	Valide		Manquante		Total	
	N	Pourcent	N	Pourcent	N	Pourcent
tir trois point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tir2point apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
tirprecision apres	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

a. échantillon = normale

Descriptives^a

			Statistique	Erreur standard
tir trois point apres	Moyenne		5,6000	,30551
	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure	4,9089	
		Borne supérieure	6,2911	
	Moyenne tronquée à 5%		5,6111	
	Médiane		5,5000	
	Variance		,933	
	Ecart-type		,96609	
	Minimum		4,00	
	Maximum		7,00	
	Intervalle		3,00	
	Intervalle interquartile		1,25	
	Asymétrie		,111	,687
	Aplatissement		-,623	1,334
	Moyenne		5,3000	,36667
tir2point apres	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure	4,4705	
		Borne supérieure	6,1295	
	Moyenne tronquée à 5%		5,2778	
	Médiane		5,0000	
	Variance		1,344	
	Ecart-type		1,15950	
	Minimum		4,00	
	Maximum		7,00	
	Intervalle		3,00	
	Intervalle interquartile		2,25	
	Asymétrie		,342	,687
	Aplatissement		-1,227	1,334
	Moyenne		5,0000	,36515
	tirprecision apres	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	Borne inférieure	4,1740
		Borne supérieure	5,8260	
Moyenne tronquée à 5%			5,0000	
Médiane			5,0000	
Variance			1,333	
Ecart-type			1,15470	
Minimum			3,00	
Maximum			7,00	
Intervalle			4,00	
Intervalle interquartile			2,00	

Asymétrie	,000	,687
Aplatissement	,080	1,334

Valeurs extrêmes^a

		Nombre d'observations	Valeur	
tir trois point apres	1	26	7,00	
	2	28	7,00	
	Les plus grandes	3	22	6,00
	4	27	6,00	
	5	30	6,00	
	1	25	4,00	
	2	29	5,00	
	Les plus petites	3	24	5,00
	4	23	5,00	
	5	21	5,00	
tir2point apres	1	23	7,00	
	2	26	7,00	
	Les plus grandes	3	22	6,00
	4	30	6,00	
	5	21	5,00 ^b	
	1	29	4,00	
	2	28	4,00	
	Les plus petites	3	25	4,00
	4	27	5,00	
	5	24	5,00 ^c	
tirprecision apres	1	27	7,00	
	2	25	6,00	
	Les plus grandes	3	29	6,00
	4	22	5,00	
	5	24	5,00 ^b	
	1	21	3,00	
	2	28	4,00	
	Les plus petites	3	23	4,00
	4	30	5,00	
	5	26	5,00 ^c	

a. echantillon = normale

b. Seule une liste partielle des observations ayant la valeur 5,00 est affichée dans le tableau des valeurs extrêmes hautes.

c. Seule une liste partielle des observations ayant la valeur 5,00 est affichée dans le tableau des valeurs extrêmes basses.

Tests de normalité^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
tir trois point apres	,233	10	,133	,904	10	,245
tir2point apres	,202	10	,200*	,878	10	,124
tirprecision apres	,200	10	,200*	,953	10	,703

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. échantillon = normale

b. Correction de signification de Lilliefors

Test-t

Remarques

Résultat obtenu		23-APR-2018 15:22:29
Commentaires		
Entrée	Données	D:\a docteur\thèse 2\المعالجة\هشام.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	Echantillon
Traitement des valeurs manquantes	N de lignes dans le fichier de travail	30
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS=tir3p tir2p tirprecision WITH tir3p2 tir2p2 tirprecision2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,05

[Ensemble_de_données1] D:\a docteur\thèse 2\المعالجة\هشام.sav

Statistiques pour échantillons appariés^a

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tir trois point avant	4,8000	10	1,39841	,44222
	tir trois point apres	5,0000	10	,00000	,00000
Paire 2	tir2point avant	4,5000	10	1,08012	,34157
	tir2point apres	4,8000	10	1,03280	,32660
Paire 3	tirprecision avant	4,7000	10	1,49443	,47258
	tirprecision apres	5,0000	10	1,15470	,36515

a. echantillon = circuit training

Corrélations pour échantillons appariés^a

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tir trois point avant & tir trois point apres	10	.	.
Paire 2	tir2point avant & tir2point apres	10	,598	,068
Paire 3	tirprecision avant & tirprecision apres	10	,193	,593

a. echantillon = circuit training

Test échantillons appariés^a

		Différences appariées				T	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	tir trois point avant - tir trois point apres	-,20000	1,39841	,44222	-1,20036	,80036	-,452	9	,662
Paire 2	tir2point avant - tir2point apres	-,30000	,94868	,30000	-,97865	,37865	-1,000	9	,343
Paire 3	tirprecision avant - tirprecision apres	-,30000	1,70294	,53852	-1,51821	,91821	-,557	9	,591

a. échantillon = circuit training

échantillon = interval training

Statistiques pour échantillons appariés^a

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tir trois point avant	4,5000	10	2,06828	,65405
	tir trois point apres	7,8000	10	1,13529	,35901
Paire 2	tir2point avant	4,9000	10	,99443	,31447
	tir2point apres	7,8000	10	1,13529	,35901
Paire 3	tirprecision avant	4,7000	10	1,25167	,39581
	tirprecision apres	7,3000	10	1,25167	,39581

a. échantillon = interval training

Corrélations pour échantillons appariés^a

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 tir trois point avant & tir trois point apres	10	,615	,058
Paire 2 tir2point avant & tir2point apres	10	-,118	,745
Paire 3 tirprecision avant & tirprecision apres	10	,418	,229

a. echantillon = interval training

Test échantillons appariés^a

	Différences appariées					T	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 tir trois point avant - tir trois point apres	-3,30000	1,63639	,51747	-4,47060	-2,12940	-6,377	9	,000
Paire 2 tir2point avant - tir2point apres	-2,90000	1,59513	,50442	-4,04109	-1,75891	-5,749	9	,000
Paire 3 tirprecision avant - tirprecision apres	-2,60000	1,34990	,42687	-3,56566	-1,63434	-6,091	9	,000

a. echantillon = interval training

echantillon = normale

Statistiques pour échantillons appariés^a

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tir trois point avant	4,4000	10	,96609	,30551
	tir trois point apres	5,6000	10	,96609	,30551
Paire 2	tir2point avant	4,8000	10	1,03280	,32660
	tir2point apres	5,3000	10	1,15950	,36667
Paire 3	tirprecision avant	5,2000	10	,91894	,29059
	tirprecision apres	5,0000	10	1,15470	,36515

a. echantillon = normale

Corrélations pour échantillons appariés^a

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tir trois point avant & tir trois point apres	10	-,762	,010
Paire 2	tir2point avant & tir2point apres	10	,427	,219
Paire 3	tirprecision avant & tirprecision apres	10	,314	,377

a. echantillon = normale

Test échantillons appariés^a

		Différences appariées				T	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	tir trois point avant - tir trois point apres	-1,20000	1,81353	,57349	-2,49732	,09732	-2,092	9	,066
Paire 2	tir2point avant - tir2point apres	-,50000	1,17851	,37268	-1,34306	,34306	-1,342	9	,213
Paire 3	tirprecision avant - tirprecision apres	,20000	1,22927	,38873	-,67937	1,07937	,514	9	,619

A 1 facteur

Remarques

Résultat obtenu		23-APR-2018 16:36:40
Commentaires		
	Données	D:\a docteur\thèse 2\المعالجة\المعالجات\هشام\احصائية\هشام\احصائية المعالجة\2\sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
Entrée	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>

	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur des observations sans données manquantes pour aucune des variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY tir3p2 tir2p2 tirprecision2 BY ech /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

[Ensemble_de_données1] D:\a docteur\thèse 2\المعالجة الإحصائية\هشام.sav

Test d'homogénéité des variances

	Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
tir trois point apres	10,918	2	27	,000
tir2point apres	,266	2	27	,768
tirprecision apres	,143	2	27	,867

ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
tir trois point apres	Inter-groupes	43,467	2	21,733	29,340	,000
	Intra-groupes	20,000	27	,741		
	Total	63,467	29			
tir2point apres	Inter-groupes	51,667	2	25,833	20,946	,000
	Intra-groupes	33,300	27	1,233		
	Total	84,967	29			
tirprecision apres	Inter-groupes	35,267	2	17,633	12,496	,000
	Intra-groupes	38,100	27	1,411		
	Total	73,367	29			

Tests post hoc

Comparaisons multiples

LSD

Variable dépendante	(I) echantillon	(J) echantillon	Différence de moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%	
						Borne inférieure	Borne supérieure
tir trois point apres	circuit training	interval training	-2,80000*	,38490	,000	-3,5897	-2,0103
		normale	-,60000	,38490	,131	-1,3897	,1897
	interval training	circuit training	2,80000*	,38490	,000	2,0103	3,5897

		normale	2,20000*	,38490	,000	1,4103	2,9897
	normale	circuit training	,60000	,38490	,131	-,1897	1,3897
		interval training	-2,20000*	,38490	,000	-2,9897	-1,4103
	circuit training	interval training	-3,00000*	,49666	,000	-4,0191	-1,9809
		normale	-,50000	,49666	,323	-1,5191	,5191
		circuit training	3,00000*	,49666	,000	1,9809	4,0191
tir2point apres	interval training	normale	2,50000*	,49666	,000	1,4809	3,5191
	normale	circuit training	,50000	,49666	,323	-,5191	1,5191
		interval training	-2,50000*	,49666	,000	-3,5191	-1,4809
	circuit training	interval training	-2,30000*	,53125	,000	-3,3900	-1,2100
		normale	,00000	,53125	1,000	-1,0900	1,0900
		circuit training	2,30000*	,53125	,000	1,2100	3,3900
tirprecision apres	interval training	normale	2,30000*	,53125	,000	1,2100	3,3900
		circuit training	,00000	,53125	1,000	-1,0900	1,0900
	normale	interval training	-2,30000*	,53125	,000	-3,3900	-1,2100

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

بين مجاميع البحث الثلاثة في المتغيرات التابعة في البحث

ONEWAY SJ cmj tir3p tir2p tirprecision BY ech
/STATISTICS HOMOGENEI

A 1 facteur

Remarques

Résultat obtenu		23-APR-2018 11:34:57
Commentaires		
	Données	D:\a docteur\thèse 2\مهام الاحصائية المعالجة\2.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
Entrée	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Gestion des valeurs manquantes	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur des observations sans données manquantes pour aucune des variables de l'analyse.

Syntaxe		ONEWAY SJ cmj tir3p tir2p tirprecision BY ech /STATISTICS HOMOGENEITY /PLOT MEANS /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,72
	Temps écoulé	00:00:00,69

Test d'homogénéité des variances

	Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
squat jump avant	,522	2	27	,599
contre movt jump avant	1,168	2	27	,326
tir trois point avant	3,266	2	27	,054
tir2point avant	,211	2	27	,811
tirprecision avant	1,082	2	27	,353

ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
squat jump avant	Inter-groupes	27,467	2	13,733	1,334	,280
	Intra-groupes	277,900	27	10,293		
	Total	305,367	29			
contre movt jump avant	Inter-groupes	92,867	2	46,433	3,516	,044
	Intra-groupes	356,600	27	13,207		
	Total	449,467	29			

tir trois point avant	Inter-groupes	,867	2	,433	,181	,835
	Intra-groupes	64,500	27	2,389		
	Total	65,367	29			
tir2point avant	Inter-groupes	,867	2	,433	,403	,672
	Intra-groupes	29,000	27	1,074		
	Total	29,867	29			
tirprecision avant	Inter-groupes	1,667	2	,833	,538	,590
	Intra-groupes	41,800	27	1,548		
	Total	43,467	29			

Tests post hoc

Comparaisons multiples

LSD

Variable dépendante	(I) echantillon	(J) echantillon	Différence de moyennes (I-J)	Erreur standard	Signification	Intervalle de confiance à 95%	
						Borne inférieure	Borne supérieure
squat jump avant	circuit training	interval training	-2,20000	1,43475	,137	-5,1439	,7439
		normale	-,40000	1,43475	,783	-3,3439	2,5439
	interval training	circuit training	2,20000	1,43475	,137	-,7439	5,1439
		normale	1,80000	1,43475	,220	-1,1439	4,7439
	normale	circuit training	,40000	1,43475	,783	-2,5439	3,3439
		interval training	-1,80000	1,43475	,220	-4,7439	1,1439
contre mouvt jump avant	circuit training	interval training	-4,10000 [*]	1,62526	,018	-7,4348	-,7652
		normale	-,90000	1,62526	,584	-4,2348	2,4348
	interval training	circuit training	4,10000 [*]	1,62526	,018	,7652	7,4348
		normale	3,20000	1,62526	,059	-,1348	6,5348
	normale	circuit training	,90000	1,62526	,584	-2,4348	4,2348
		interval training	-3,20000	1,62526	,059	-6,5348	,1348
tir trois point avant	circuit training	interval training	,30000	,69121	,668	-1,1183	1,7183

		normale	,40000	,69121	,568	-1,0183	1,8183
	interval training	circuit training	-,30000	,69121	,668	-1,7183	1,1183
		normale	,10000	,69121	,886	-1,3183	1,5183
	normale	circuit training	-,40000	,69121	,568	-1,8183	1,0183
		interval training	-,10000	,69121	,886	-1,5183	1,3183
	circuit training	interval training	-,40000	,46348	,396	-1,3510	,5510
		normale	-,30000	,46348	,523	-1,2510	,6510
tir2point avant	interval training	circuit training	,40000	,46348	,396	-,5510	1,3510
		normale	,10000	,46348	,831	-,8510	1,0510
	normale	circuit training	,30000	,46348	,523	-,6510	1,2510
		interval training	-,10000	,46348	,831	-1,0510	,8510
	circuit training	interval training	,00000	,55644	1,000	-1,1417	1,1417
		normale	-,50000	,55644	,377	-1,6417	,6417
tirprecision avant	interval training	circuit training	,00000	,55644	1,000	-1,1417	1,1417
		normale	-,50000	,55644	,377	-1,6417	,6417
	normale	circuit training	,50000	,55644	,377	-,6417	1,6417
		interval training	,50000	,55644	,377	-,6417	1,6417

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

Test-t

Remarques

Résultat obtenu		23-APR-2018 14:45:56
Commentaires		
Entrée	Données	D:\a docteur\thèse 2\المعالجة\المعالجات\هشام\احصائية\هشام. sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	Echantillon
Traitement des valeurs manquantes	N de lignes dans le fichier de travail	30
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse. T-TEST PAIRS=SJ cmj WITH SJ2 cmj2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Syntaxe		
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,05

[Ensemble_de_données1] D:\a docteur\thèse 2\الإحصائية المعالجة\هشام.sav

echantillon = circuit training

Statistiques pour échantillons appariés^a

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	squat jump avant	10	3,24722	1,02686
	squat jump apres	10	3,39935	1,07497
Paire 2	contre mouvt jump avant	10	3,85285	1,21838
	contre mouvt jump apres	10	2,84605	,90000

a. echantillon = circuit training

Corrélations pour échantillons appariés^a

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1	10	,453	,189
Paire 2	10	,914	,000

a. echantillon = circuit training

Test échantillons appariés^a

		Différences appariées				T	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	squat jump avant - squat jump après	-9,10000	3,47851	1,10000	-11,58837	-6,61163	-8,273	9	,000
Paire 2	contre mouvt jump avant - contre mouvt jump apres	-8,30000	1,70294	,53852	-9,51821	-7,08179	-15,413	9	,000

a. échantillon = circuit training

échantillon = interval training

Statistiques pour échantillons appariés^a

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	squat jump avant	39,1000	10	3,81372	1,20600
	squat jump apres	42,3000	10	4,71522	1,49108
Paire 2	contre mouvt jump avant	43,9000	10	4,60555	1,45640
	contre mouvt jump apres	44,3000	10	4,52278	1,43023

a. échantillon = interval training

Corrélations pour échantillons appariés^a

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 squat jump avant & squat jump apres	10	,752	,012
Paire 2 contre mouvt jump avant & contre mouvt jump apres	10	,914	,000

a. échantillon = interval training

Test échantillons appariés^a

	Différences appariées					T	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 squat jump avant - squat jump apres	-3,20000	3,11983	,98658	-5,43179	-,96821	-3,244	9	,010
Paire 2 contre mouvt jump avant - contre mouvt jump apres	-,40000	1,89737	,60000	-1,75729	,95729	-,667	9	,522

a. échantillon = interval training

Paire 1	squat jump avant - squat jump apres	-2,30000	3,49762	1,10604	-4,80205	,20205	-2,079	9	,067
Paire 2	contre mouvt jump avant - contre mouvt jump apres	-1,90000	1,19722	,37859	-2,75644	-1,04356	-5,019	9	,001

a. echantillon = normale

A 1 facteur

Remarques

Résultat obtenu		23-APR-2018 15:31:38
Commentaires		
Entrée	Données	D:\a docteur\thèse 2\احصائية المعالجة\2\هشام.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
Gestion des valeurs manquantes	N de lignes dans le fichier de travail	30
	Définition des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur des observations sans données manquantes pour aucune des variables de l'analyse.

Syntaxe	ONEWAY SJ2 BY ech /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

[Ensemble_de_données1] D:\a docteur\thèse 2\الإحصائية المعالجة\هشام.sav

Test d'homogénéité des variances

squat jump apres

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
1,055	2	27	,362

ANOVA à 1 facteur

squat jump apres

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	206,467	2	103,233	7,364	,003
Intra-groupes	378,500	27	14,019		
Total	584,967	29			

Tests de normalité

	echantillon	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
poid	circuit training	,207	10	,200*	,961	10	,793
	interval training	,160	10	,200*	,953	10	,700
	normale	,230	10	,142	,895	10	,195
taill	circuit training	,170	10	,200*	,939	10	,538
	interval training	,181	10	,200*	,886	10	,153
	normale	,146	10	,200*	,961	10	,792
age	circuit training	,272	10	,034	,879	10	,126
	interval training	,253	10	,069	,903	10	,238
	normale	,166	10	,200*	,968	10	,869
squat jump avant	circuit training	,209	10	,200*	,859	10	,074
	interval training	,213	10	,200*	,875	10	,115
	normale	,206	10	,200*	,867	10	,093
contre mouvt jump avant	circuit training	,221	10	,183	,790	10	,111
	interval training	,206	10	,200*	,964	10	,834
	normale	,245	10	,092	,871	10	,102
tir trois point avant	circuit training	,257	10	,060	,875	10	,115
	interval training	,296	10	,013	,855	10	,067
	normale	,233	10	,133	,904	10	,245
tir2point avant	circuit training	,178	10	,200*	,907	10	,258
	interval training	,240	10	,107	,886	10	,152
	normale	,181	10	,200*	,895	10	,191
tirprecision avant	circuit training	,180	10	,200*	,966	10	,854
	interval training	,205	10	,200*	,929	10	,436
	normale	,286	10	,020	,885	10	,149

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

ملخص الدراسة

دراسة مقارنة بين منهجين تدريبيين الدائري و الفترى لتطوير صفة الارتقاء و دقة التسديد في كرة السلة

حالة فريق عين مليلة و اتحاد الشاوية

ملخص الدراسة

من خلال دراستنا أردنا الكشف على اثر التدريب بمناهج مختلفة على تطوير مستوى صفة القوة من خلال الارتقاء و كذا صفة التسديد في كرة السلة و أي من المناهج هي الأصلح و الأنجع لهاتين العملتين التدريبيتين على مستوى النتائج و كل هذا من خلال إعداد برنامج يحمل في طياته تمارين بليومترية و كذا تمارين مدمجة بالكرات لتطوير تقنية التسديد.

استخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته طبيعة و أهداف الدراسة. حيث تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة أكبر من القسم الجهوي شرق و البالغ عددهم 30 لاعب من فريقي CRAM عين مليلة و USC الشاوية مقسمين إلى ثلاث أفواج كل فوج يتكون من 10 لاعبين . و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و هو ما يشكل 20٪. اجري الاختبار القبلي للعينة و قوامه 10 لاعبين من عين مليلة مجموعة التدريب الدائري و 10 لاعبين من عين مليلة مجموعة التدريب الفترى و 10 لاعبين من اتحاد الشاوية مجموعة التدريب العادي و هي تمثل العينة الضابطة .

بعد تطبيق برنامج تدريبي مدته 12 أسبوع على المجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية . و من خلال معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية . توصلت الدراسة إلى

الاستنتاجات:

- ✓ من خلال قراءة الجداول (06) (07) (08) يمكن القول أن المجموعات الثلاثة متكافئة قبل بدء التجارب لان التوزيع كان توزيعا طبيعيا
- ✓ من خلال الشكل رقم (06) (07) تبين التوزيع الطبيعي المجموعة الأولى، عينة المنهج الدائري في الجانب البدني
- ✓ من خلال الجدول (06) و (09) يتبين لنا أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على المجموعة الأولى في الاختبارات البدنية
- ✓ من خلال الجدول (13) يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح لم يؤثر على عينة التدريب الثانية، عينة التدريب الفترى في الاختبارات البدنية
- ✓ من خلال الجدول رقم (15) تبين لنا أن البرنامج المقترح اثر تأثير كبير على مجموعة التدريب الفترى في الاختبارات التقنية
- ✓ من خلال الجدول (17) تبين لنا أن التدريب العادي لم يؤثر ايجابيا على الاختبارات البدنية ، أما في الاختبارات التقنية فقد تبين أن له تأثير ايجابي على مستوى مجموعة التدريب العادي
- ✓ من خلال الجدول (19) تبين أن التدريب العادي له تأثير على الاختبارات التقنية في مجموعة التدريب العادي
- ✓ من خلال الجدول (21) و (23) تبين أن التدريب الدائري هو الأفضل بين البرامج في تطوير صفة الارتقاء من خلال الاختبارات البدنية المطبقة cmj و sj
- ✓ من خلال الجدول (24) و (25) تبين أن التدريب الفترى هو الأفضل بين البرامج في تطوير التسديد من خلال الاختبارات التقنية 2p 3p و tir précision

التوصيات:

- ✓ تشجيع المدربين على استخدام هذين الأسلوبين في التدريب (الدائري و الفتري أو المحطات)، بما لهما من تأثير في تطوير الجانب المهاري والجانب البدني ولأكثر دقة في العمل
- ✓ عند استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في التدريب يفضل استخدام التدريب الفتري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير كلا الجانبين البدني والتقني
- ✓ استخدام أسلوب المحطات لتطوير الجانب المهاري
- ✓ استخدام التدريب الدائري لتطوير عناصر اللياقة البدنية
- ✓ يمكن استخدام التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري لكن بشدة اقل وتكرارات اكبر

الكلمات الدالة: التدريب الرياضي الحديث. التدريب الدائري والتدريب الفتري. القوة وقوة الارتقاء.دقة التصويب في كرة السلة.

Etude comparative entre deux méthodes d'entraînement le circuit training et l'interval training pour le développement de la détente et précision de tir chez les basketteurs

Etude de cas CRAM AIN MLILA et USC OUM BOUAGHI

Résumé

Objectifs : le but de notre étude est de suivre la performance de la qualité physique détente (force explosive) et la qualité technique de précision de tirs en basket ball en utilisant deux méthodes d'entraînement . le circuit training et l'interval training et de voir le quel de ces méthodes est le plus adéquat pour le développement des ces deux qualités.

Méthodes :

Nous avons utilisé dans cette étude la méthode expérimentale. deux équipes . trois groupes de (10joueurs) senior . ils ont réalisé cinq tests .deux physique de la détente CMJ et SJ et trois tests technique du tir . 2points 3 points .tir de précision.

Résultats :

- Les trois groupes sont équivalents sur les critères physique et technique.
- le programme d'entraînement avec la méthode (c t) avait un effet positif sur les tests physique du 1^{er} groupe.
- le programme d'entraînement avec la méthode (i t) n'avait pas un grand effet sur les tests physique du 2^{eme} groupe .
- le programme d'entraînement avec la méthode (it) avait un effet positif sur les tests technique du 2^{eme} groupe .
- le programme d'entraînement avec le groupe normal n'avait pas un grand effet sur les tests physique .
- le programme d'entraînement avec le groupe normal avait un effet sur les tests technique .
- la méthode circuit training est la meilleure parmi les méthodes d'entraînement pour travailler la performance physique détente
- la méthode interval training est la meilleure parmi les méthodes d'entraînement pour travailler la performance technique précision du tir .

summary

Goals : The purpose of Our study is to follow the performance of the physical quality *spring* (explosive force), and the technical quality of precision shots in basketball, using two training methods, « circuit training » and « interval training », and to see which of the two methods is most suitable for the development of these two qualities.

Methods :

We used in this study the experimental method of two teams, three groups of 10 senior players. They did five tests: Two physical methods of CMJ and SJ *spring*, and three tests of shooting techniques (2 points, 3 points, and precision shots.)

Results :

- The three groups are equivalent on the physical and technical criteria.
- The training program with the (CT) method had a positive effect on the physical tests of the 1st group.
- The training program with the (IT) method did not have a great effect on the physical tests of the 2nd group.
- The training program with the (IT) method had a positive effect on the technical tests of the 2nd group.
- The training program with the normal group did not have a great effect on the physical tests.
- The training program with the normal group had an effect on the technical tests.
- The « circuit training » method is the best among the training methods to work the *spring* physical performance.
- The "INTERVAL TRAINING" method is the best among the training methods to work on the technical accuracy of shooting.