

تأثير الإحماء الرياضي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية ولولاية تيارت. د/ بن سميشة العيد، المركز الجامعي البيض.

تاريخ القبول: 2019-03-03

تاريخ الإرسال: 2019-01-30

- ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير الإحماء الرياضي على تطوير قدراتهم البدنية المرتبطة بالأداء المهاري لتلاميذ المرحلة اثنوية المنخرطين في الرياضة المدرسية، بولاية تيارت. ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق برنامج إحماء خاص على عينة بلغت (16) تلميذا وذلك بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بطريقة الاختبار العشوائي لتكون إحدى هاتين المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، حيث تم استخدام اختبارات مهارات كرة السلة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعدد من المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية وهذه المتغيرات سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، سرعة التصويب، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الرشاقة والرمية الحرة.

- **الكلمات المفتاحية:** (الإحماء الرياضي، القدرات البدنية، الأداء المهاري، كرة السلة، الرياضة المدرسية).

Abstract

The aim of the study was to identify the effect of sports warming on the development of their physical abilities related to the performance of the high school students participating in school sports in the state of Tiaret. To achieve this goal, the private warming program was applied to a sample of 16 by dividing it into two equal groups Randomized to be one of these groups (experimental group and control group). Where basketball skills tests were used

The results indicated that there were statistically significant differences in the number of variables between the tribal and remote measurements of the experimental and control groups in the development of their physical abilities. These variables are reaction speed, speed, scroll accuracy, and speed correction.

No statistically significant differences were found between the agility and free-throw variables.

-**key words:**(Warm Up Sports, Physical capacity, Performance skills, Basketball, School Sports).

- مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطورا ملحوظا، حيث تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلمية الحديثة، من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الانجازات العليا، إذ جاء ذلك مواكبا للتطورات الحاصلة في ميادين الحياة عامة ومجال التربية الرياضية خاصة، كما حطت التربية الرياضية بشكل عام خطوات واسعة نحو التطور باستعمال التقويم وأدواته المتمثلة بالاختبارات والقياس، فضلا عن العلوم المتصلة بالأداء الرياضي كافة (علاوي، 1996، صفحة 53)، وبشكل خاص نجد أثر ذلك على تطور لعبة كرة السلة التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والمعنيين، ونتيجة لهذا التطور تطرق الكثير من الخبراء والمهتمين في لعبة كرة السلة لدراسة ومعالجة مشكلاتها المختلفة بالأسلوب العلمي السليم، ويستخدم الإحماء لدى المدربين والرياضيين بصفة منتظمة نظراً لتأثيره على كفاءة الأداء، فعملية الإحماء تعتبر من العناصر الهامة في إعداد اللاعبين سواء أكان ذلك أثناء الوحدة التدريبية أو قبل الاشتراك في منافسة ما لضمان اشتراكه في المنافسة وهو في أحسن حالة ممكنة (عبيير، 1995، صفحة 94).

وفي نفس الوقت كان هناك اتفاق على أهمية الإحماء في تهيئة الجسم ورفع أجهزته الحركية استعداداً للأداء البدني، كما أن الإحماء قبل الأداء البدني يعمل على منع الإصابات، وعلى تنشيط الدورة الدموية وزيادة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الثاني، حيث اتفق كل من علاوي، ورضوان (1996)، و عبد الفتاح وحسنين (1997) على أهمية الاختبارات والمقاييس في مجال التطوير الرياضي (صبحي، 1997، صفحة 67). وفي هذا الصدد يعرف حماد (2001) التدريب الرياضي بأنه سلسلة من العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وصقل اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى بدني ومهاري ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية (حماد، 2001، صفحة 162).

ومما سبق نوضح لنا أهمية الإحماء الرياضي، فبعض المراجع والدراسات تؤكد ضرورة الإحماء الرياضي وعدم التغاضي عنه لتحقيق المستوى الجيد، حيث أن معظم المدربين والرياضيين يعتبرون أداء الإحماء ضرورة أساسية للأداء الأمثل، لذا رأى الباحث أنه من الضروري إجراء دراسة تتناول تأثير الإحماء في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تيارت، أملاً في التوصل إلى نتائج تفيد وتسهم في رفع مستوى الأداء البدني للتلاميذ بشكل عام والمهاري بشكل خاص، هذا من ناحية وكذلك أهمية هذه الدراسة لدى المدرسين والمدربين في العملية التدريبية والتدريبية في مجال الألعاب المختلفة عامة وكرة السلة بشكل خاص.

- سؤال الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

- هدف الدراسة:

التعرف إلى تأثير الإحماء في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية بولاية تيارت.

- فرضية الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

- الدراسات المشابهة:

1 - دراسة البارودي (1999): هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية وتحسين القدرة الهوائية واللاهوائية في ضوء تحليل الأداء المهاري وارتباطه بنظم إنتاج الطاقة في كل من المتغيرات (القدرة الهوائية واللاهوائية، استجابة بعض الأنزيمات، عناصر اللياقة البدنية، مستوى الأداء المهاري). وطبق البرنامج المقترح على (25) طالبة من طالبات السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية وتحليل الأداء المهاري لتحديد نظام الطاقة لكل مهارة، كما تم استخدام القياسات الفسيولوجية، وقد أظهرت النتائج تحسّن القدرة الهوائية واللاهوائية، وزيادة تركيز ونشاط الأنزيم النازع للهيدروجين في الدم، وتحسن قياسات الجهاز التنفسي ومستوى الأداء المهاري بعناصر اللياقة البدنية المختارة.

2- دراسة محروس (1996): هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العمل البدني والهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد أجريت الدراسة على (30) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من بين طالبات السنة الأولى وفقاً لمحددات اختيار المبتدئين، استخدمت الباحثة اختبارات فسيولوجية (النبض، الضغط، الحيوية) اختبارات بدنية، مهارية، قياسات مرتبطة بالدم، وقد أظهرت الدراسة أن البرنامج المقترح الهوائي واللاهوائي أدى إلى تحسن في جميع متغيرات البحث وتحسن مستوى الأداء.

3- دراسة أحمد (1995): استهدفت التعرف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الاتباع الحيوي على فاعلية التصوير بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (36) طالبة واستخدم جهاز الديناموميتر والاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات. وأشارت النتائج إلى أن تحديد نمط الاتباع الحيوي يغير من العوامل الهامة في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث.

4- دراسة السيد (1991): هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح في تنمية بعض (المتغيرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، مستوى أداء المهارات الأساسية، إمكانية تحقيق تقدم في المتغيرات المختارة)، وقد بلغ حجم العينة (80) لاعبة من الفريق القومي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج المقترح والتقليدي في فترة زمنية قدرها تسعة شهور، واستخدم الباحث قياسات فيسولوجية (السعة الحيوية، والكفاءة البدنية، اختيار هارفارد، اختبارات بدنية، تقييم الأداء المهاري)، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية توضح التأثير الإيجابي في بعض المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك ارتفاع النسبة المئوية لباقي المتغيرات في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية.

- الإجراءات الميدانية للدراسة:

- منهج الدراسة: اتبع الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.
- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية في نشاط كرة السلة للموسم الدراسي 2017 / 2018.
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية، حيث بلغ حجم أفراد العينة (16) تلميذاً، وقام الباحث بتقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين بالعدد (08) تلميذاً لكل مجموعة بطريقة الاختيار العشوائي، المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية) طبق عليها التمرينات الخاصة بالإحماء ولمدة خمسة عشر دقيقة قبل المباشرة بالحصّة التطبيقية لنشاط كرة السلة، والمجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) درست بالطريقة التقليدية المتبعة وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين من خلال الاختبار القبلي من حيث العمر والوزن والطول والمستوى الأدائي للمهارات الأساسية (سرعة رد الفعل، قياس الرشاقة، قياس السرعة، قياس مهارة الرمية الحرة، دقة التمرير، سرعة المحاوره ودقة التصويب).

- جدول رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للاختبار القبلي

المتغيرات	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت'
العمر/ شهر	تجريبية	08	17,12	1,20	0,08
	ضابطة	08	17,08	1,35	
الوزن/ كغم	تجريبية	08	62,50	7,10	0,92
	ضابطة	08	60,20	6,82	
الطول/ سم	تجريبية	08	171,40	4,96	-0,39
	ضابطة	08	172,10	4,72	
رد فعل/ ثانية	تجريبية	08	8,46	0,59	1,09
	ضابطة	08	8,23	0,60	
رشاقة/ ثانية	تجريبية	08	6,24	0,47	1,70
	ضابطة	08	5,95	0,51	
السرعة/ ثانية	تجريبية	08	5,90	0,28	0,18
	ضابطة	08	5,88	0,34	
الرمية الحرة/ عدد المحاولات	تجريبية	08	5,39	1,65	0,27
	ضابطة	08	5,22	1,74	
دقة التمرير/ عدد المحاولات	تجريبية	08	6,45	1,37	-0,74
	ضابطة	08	6,89	1,87	
سرعة التصويب/ ثانية	تجريبية	08	7,25	1,97	0,10
	ضابطة	08	7,18	1,81	
قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (15) ومستوى الدلالة (0,01) = 2,94					

يتضح من الجدول رقم (01) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على المتغيرات المذكورة أعلاه التي يفترض أن تكون لها علاقة بتطوير الأداء البدني والمهارات وهذا ما يدل على تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة، بالإضافة إلى ذلك كان من دواعي اختيار تلك العينة أنها مارست لعبة كرة السلة في فترة زمنية واحدة، وتشابه المستوى المعرفي والمهاري في فترة زمنية واحدة، وتمتاز بدقة تمثيلها لمجتمع الدراسة.

- أدوات الدراسة:

تم جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات العمر، الطول والوزن بطريقة الاتصال الشخصي بأفراد مجتمع الدراسة، وفيما يتعلق بالمهارات الأساسية المختارة فقد تم الرجوع إلى المراجع التي تناولت موضوع الاختبارات المهارية والبدنية في كرة السلة،

وتم اختيار اختبارات مهارات كرة السلة، والمكونة من ست محطات (سرعة رد الفعل، الرشاقة، السرعة، الهمية الحرة، دقة التمرير، سرعة التصويب) ، وقد عمل الباحث على إجراء الاجراءات الموضوعية للمهارات المذكورة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره أسبوع حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة من (6) تلاميذ من غير أفراد عينة الدراسة.

- جدول رقم (2): يبين قيم معاملات الثبات والصدق المستخدمة في الدراسة

الرقم	الاختبار	قيمة (ر) الجولية	مستوى لدلالة	الثبات	الصدق
1	سرعة رد الفعل	0,81	0,05	0,86	0,92
2	الرشاقة			0,88	0,93
3	السرعة			0,89	0,94
4	مهارة الرمية الحرة			0,83	0,91
5	دقة التمرير			0,85	0,92
6	سرعة المحاورة ودقة التصويب			0,90	0,94

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن الاختبارات الستة (سرعة رد الفعل، الرشاقة، السرعة، مهارة الرمية الحرة، دقة التمرير وسرعة المحاورة ودقة التصويب) تتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية مما يشير إلى ملاءمتها للدراسة.

- تنفيذ الإحماء:

تم تطبيق الإحماء المقترح استخدامه على أفراد المجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلم يطبق عليها الإحماء فقط استخدمت الطريقة التقليدية المتبعة وذلك في الفترة الواقعة من 2018/02/1 - 2018/04/30، والذي استمر مدة أحد عشر أسبوعاً والموزع على (33) وحدة تدريبية، ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، حيث استغرقت كل وحدة سبعتين دقيقة تخللها في بداية كل وحدة تدريبية إحماء لمدة خمس عشرة دقيقة حيث احتوى الإحماء على خمسة عشر تمريناً متنوعاً ومدة كل تمرين دقيقة واحدة، وعلى شكل التدريب الدائري لمتابعة هدف الدراسة، كما تم مراعاة النواحي العلمية عند تنفيذ الإحماء والذي احتوى على الخطة الخاصة بالتخطيط للعملية التدريبية والتدريسية التي تتضمن:

- التحليل العلمي الشامل لحالة المتدربين، وتحديد المراحل التدريبية بما يتناسب وطبيعتهم.
- وضع خطة الإحماء المناسبة والتي تتلاءم مع قدرات الأفراد الممارسين.
- تطبيق وتوجيه عملية الإحماء والتي تشتمل المبادئ التربوية والنفسية وخاصة تعزيز وتوثيق الصلات الإيجابية مع المبتدئين مهارياً.

- روعي التركيز في بداية حمل التدريب على حجم الحمل تم الانتقال تدريجياً بأن تبدأ بزيادة في سعة الحمل عند الإحماء والهبوط النسبي لشدته لضمان تحقيق مستوى أداء أفضل وطبقاً لمواصفات فنية.
- المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدراسة الفروقات بين المجموعتين التجريبيية والضابطة وعلى جميع متغيرات الدراسة.
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:
- جدول رقم (3): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) بعد تنفيذ البرنامج

المتغير	العنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
سرعة رد الفعل	تجريبية	08	8,60	0,70	-3,83
	ضابطة	08	9,52	0,62	
رشاقة	تجريبية	08	7,14	0,81	1,48
	ضابطة	08	6,77	0,58	
السرعة	تجريبية	08	5,18	0,45	-3,64
	ضابطة	08	5,72	0,36	
الرمية الحرة	تجريبية	08	8,75	2,43	2,01
	ضابطة	08	7,08	2,16	
دقة التمير	تجريبية	08	9,94	1,29	2,98
	ضابطة	08	8,12	2,03	
سرعة التصويب	تجريبية	08	7,32	0,88	-5,61
	ضابطة	08	8,78	0,52	
قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (15) ومستوى الدلالة (0,01) = 2,94					

من خلال الجدول رقم (03) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة للرشاقة بلغت (1,48)، وقيمة (ت) المحسوبة للرمية الحرة بلغت (2,01) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند درجة الحرية (15) ومستوى الدلالة (0,01) لأنها جاءت أقل من (ت) الجدولية البالغة (2,94). ويعلل الباحث السبب في ظهور هذه النتيجة أن المدة الزمنية التي طبق فيها برنامج الإحماء غير كافية لإحداث تغيير في المتغيرات المشار إليها أعلاه وهذا ما أكده السيد (1991) في دراسته التي استمرت لمدة تسعة أشهر وأظهرت النتائج تنمية بعض الصفات البدنية، وتطور مستوى أداء المهارات الأساسية وهذا مما يؤكد أن البرنامج

الفاعل يجب أن يأخذ فترة زمنية كافية حتى يحقق الهدف الذي وضع من أجله هذا من جانب، أما من جانب آخر فإن الفترة الزمنية لهذا البرنامج تعد كافية لإحداث تغيير في عدد كبير من المتغيرات والتي وضحت البيانات أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات التالية: سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، سرعة التصويب، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3,83، -3,64، 2,98، 5,61) على التوالي وهي قيم أكبر من (ت) الجدولية البالغة (2,94) عند درجة الحرية (15) ومستوى الدلالة (0,01)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتلك المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن برنامج الإحماء لدى عينة الدراسة التجريبية له دور فعال ومؤثر في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية.

وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراسة **مصطفى (1990)** و**البارودي (1999)** و**محروس (1996)** و**الخطيب (1989)** و**أحمد (1995)**، ونخلص من ذلك بأن البرنامج الخاص بالإحماء يمكن تعميمه على تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية لرفع لياقتهم البدنية وأدائهم المهاري.

- الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري للعبة كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية في كل من المتغيرات التالية: سرعة رد الفعل، السرعة، دقة التمرير، سرعة التصويب، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المتغيرات التالية: الرشاقة والرمية الحرة.

- التوصيات:

- 1 - زيادة المدة الزمنية لاستخدام البرامج التدريبية للإحماء
- 2 - للمتغيرات التي لم يظهر عليها تطور تحتاج لمزيد من الوقت والجهد حسب خبرة الباحث الأكاديمية والميدانية.

- المراجع والمصادر:

- 3 - أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين (1997) انيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4 - أماني فتحي محمد محروس (1996) فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد، جامعة حلوان، القاهرة.
- 5 - أميرة محمد أمير البارودي (1999) "تأثير برنامج مقترح على هذه الهوائية واللاهوائية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة، جامعة حلوان، القاهرة.

- 6 - - سمير لطفي السيد(1991) "تأثير برنامج تدريبي بالاتكال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الإثتمانية للاعبات الكرة الطائرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 7 - - عائشة محمود مصطفى(1990) الخصائص الفسيولوجية البدنية ومساهمتها في مستوى الأداء المهاري لتخصصات اللاعبين في الكرة الطائرة"، جامعة حلوان، القاهرة.
- 8 - - عيبر أحمد بدير(1995) تطوير القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة، جامعة الزقازيق.
- 9 - - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين(1996) اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10 - - محمد علي أحمد(1995) دراسة فاعلية استخدام العمل اللاهوائي والهوائي في بداية الوحدة التدريسية على الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة"، جامعة حلوان، القاهرة.
- 11 - - مفتي إبراهيم حماد(2001) التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- -Baechle, T. R. and Earle(2000) R. W. Essentials of strength training and conditioning, (3rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A.
- 13- -Heyard, V. H.(1998) Advanced fitness Assessment Exercise prescription, (3rd ed),. Human Kineticetics, ,U. S. A.
- 14- -Odetpyimbo, K. and Rgmsbottom(1997) R. Aerobic and anaerobic field testing of soccer players, Roehampton Institute land and England, Science and football, E. N. F. Span.
- Thomas & Brooks,G A.(1990) Persistence of circadian rhythm in physiology responses to exercise chronology international.