



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2020/01/30	2019/12/17	2019/10/16

تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية.

The effect of sports recreation using occasional training on some functional variables in the basketball youth during the transition period.

L'effet des loisirs sportifs utilisant des entraînements occasionnels sur certaines variables fonctionnelles chez les jeunes de basketball pendant la période de transition.

Author : **Bensemicha Laid**

University of affiliation (Institute, laboratory.....)

Phone: Email:

المؤلف: د/ بن سميشة العيد

جامعة الانتماء: المركز الجامعي، نور البشير - البيض - (الجزائر).

البريد الالكتروني: bensemicha01111954@gmail.com

الملخص:

يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار عينة عمدية من ناشئ كرة السلة جمعية القدس بولاية تيارت، حيث بلغ قوامهم (16) ناشئ للموسم التدريبي (2019/2018) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (26) ناشئ، أظهرت الدراسة أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة السلة، ويوصى الباحث وضع برامج أنشطة ترويحية رياضية مخطط لها جيداً للحفاظ على المتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الانتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية.

- الكلمات المفتاحية: (الترويح الرياضي، التدريب العرضي، كرة السلة، الفترة الانتقالية).

- Study Summary:

The aim of the research is to construct a sports recreational program using casual training and to identify its effect on some functional variables in the transition period of basketball originator. The researcher used the experimental method in the method of tribal and remote measurements on one experimental group. A random sample was selected from the Basketball Association of Al-Quds. (16) graduates of the training season (2018/2019) of the original research community of (26) emerging. The study showed that the proposed recreational sport program using casual training during the transitional period has led to the maintenance of the level of some physiological variables for the originator of basketball. The researcher recommends the development of



recreational sports programs well planned to maintain the physiological variables during the transition period of various sports activities.

- **Keywords:** (sports recreation, casual training, basketball, transition period)





تأثير الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي في بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية.

1- مقدمة و أهمية البحث:

إن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات، الفترة الأولى وهي الفترة الإعدادية تعمل على محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستواه، والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى للاعب في غضون المنافسات المختلفة، والفترة الثالثة وهي الفترة الانتقالية أو فترة الراحة الإيجابية تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال اللاعب إلى مرحلة تخطيطية جديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وذلك من خلال الاشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب على ملل التدريب المستمر طوال العام (بريقع، 2004، صفحة 127).

وفقدان اللاعب للياقته البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي، لذا فإن الفترة الانتقالية هي أنسب الفترات لتحليل البرنامج السابق واستكمال خطة التدريب السنوية القادمة، وإذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الانتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة (الروبي، 2007، صفحة 57).

والتدريب العرضي هو أحد الأساليب التدريبية الذي يشتمل على الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لها لكي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني وتحسين المتغيرات الوظيفية للاعب من خلال استخدام التنوع وتقليل مخاطر الإصابة واستخدام عنصر التشويق، والهدف الرئيسي من تلك الفترة هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلى مرحلة أخرى يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة أكثر حرية، والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتى يقبل على الموسم الرياضي التالي مستعداً تماماً للمشاركة في فترة الإعداد، وتمتد هذه الفترة ما بين (4 إلى 8) أسابيع، وتبدأ بانتهاء الموسم الرياضي وتنتهي ببدء مرحلة الإعداد (سرور، 2008، صفحة 29).

ويتضمن الترويح الرياضي العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور، ومن أهم مميزات أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية، كما أنها قريبة من طبيعة جسمه، ومن المهم أن يتضمن برنامج الترويح الرياضي للفرد تمرينات لتنمية القوة والتحمل مثل التتابعات بكل أنواعها



والألعاب الصغيرة والتمهيدية والألعاب الجماعية، حيث يتم تقديمها في شكل تدريبات ومسابقات، وتنمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم (سراج، 2004، صفحة 134).

1-1- مشكلة البحث:

من المعروف أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الانتقالية يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة، بالإضافة إلى الزيادة في وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبون في نهاية فترة المنافسات، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الانتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني، الأمر الذي يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم (مهران، 2007، صفحة 105)، وتعتبر الألعاب الترويحية محوراً هاماً في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظراً لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والوظيفي الذي يعود على الناشئ من ممارستها (درويش، 1997، صفحة 63).

ويرى الباحث بأن أهمية دور الرياضة بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة باستخدام التدريب العرضي كوسيلة فعالة في تنمية طاقات الناشئين، حيث يؤدي ذلك إلى رفع الكثير من القدرة الوظيفية للجسم، ومن أجل ذلك يجب تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة تتابعات وألعاب تضيء عليها صفة المنافسة من أجل التشويق والترويح، ومن خلال تخصص الباحث في مجال الترويح الرياضي وخبرته الميدانية والتطبيقية والاحتكاك بالعديد من مدربي كرة السلة، فقد لاحظ أن أغلب المدربين يهملون تماماً الفترة الانتقالية ويمنحون لاعبيهم خلالها راحة تامة لا يؤديون خلالها أي نشاط رياضي لمدة تتراوح ما بين (5،10) أسابيع، وهذا يؤدي إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للاعبين، الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة علمية موجة نحو تصميم برنامج تروحي رياضي باستخدام التدريب العرضي للحفاظ على بعض الوظائف لناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية.



1-2- هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام التدريب العرضي والتعرف علي تأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية في الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة.

1-3- فرض البحث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب، ضغط الدم الانقباضي، الانبساطي، زمن كتم النفس، محيط الصدر في الشهيق والزفير، مؤشر استهلاك الأكسجين) لناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي.

1-4- المصطلحات المستخدمة في البحث:

1-4-1- الترويح الرياضي: هو تلك الأنواع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية كما تعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والوظيفية للفرد الممارس لأوجه نشاطها التي تشمل على الألعاب والرياضات (تعريف إجرائي).

1-4-2- التدريب العرضي: هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية (تعريف إجرائي).

1-5- الدراسات المشابهة و المرتبطة:

1-5-1- دراسة صبحي سراج (2004م) هدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج ترويحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين علي عينه من الأعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ (20) مسن من (60-65) سنة مستخدماً المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج علي أن البرنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث أدي إلي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ما هي عليه في بعض المتغيرات الأخرى، وكذلك كان للبرنامج الترويحي الرياضي تأثيراً إيجابياً علي بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية.

1-5-2- دراسة إيهاب سيد إسماعيل (2004م) هدف البحث إلي تحسين زمن (50م) حرة من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة علي مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة علي عينة من سباحي نادي طنطا الرياضي وقد تراوحت أعمارهم من (12، 15) سنة حين بلغ قوامهم (30) سباحاً للموسم التدريبي (2003/2004)، تم تقسيمهم إلي مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (15) سباحاً، وأسفرت نتائج الدراسة



على تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العرضي على المجموعة الضابطة في قياسات المرونة والقدرة العضلية، وفي قياس زمن (50م) حرة مما يؤكد تأثير التدريب العرضي على تنمية التحمل اللاهوائي.

1-5-3- دراسة وسيلة محمد مهران (2006م) هدفت الدراسة المحافظة على المستوى الرقمي لمسابقة (400م) عدو من خلال بناء برنامج تدريبي عرضي في الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وبلغ حجم العينة (14) ناشئ (400م) عدو من النادي الأولمبي ونادي أصحاب الجياد تحت 18 سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة أن استخدام برنامج التدريب العرضي أثناء الفترة الانتقالية أدى إلى الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية للمتسابقين وكذلك المستوى الرقمي (400م عدو).

1-5-4- دراسة خالد السيد سرور، محمد ابراهيم جاد الحق (2008م) هدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير استخدام التدريب العرضي على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي وبلغ حجم العينة (12) لاعب من لاعبي كرة السلة تحت (20) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلين للموسم الرياضي (2007/2008)، وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة، وأشارت النتائج أيضا أن معدلات التغير في اللياقة العضلية أعلى قليلاً من معدلات التغير في لياقة الطاقة.

2- الإجراءات الميدانية للبحث:

2-1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة.

2-2- مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة عمدية من ناشئ كرة السلة بجمعية القدس بولاية تيارت، حيث بلغ قوامهم (16) ناشئ للموسم التدريبي (2018/2019) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عدده (26) ناشئ.

2-3- تجانس عينة البحث: قام الباحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول، الوزن، السن)، والعمر التدريبي، للتأكد من تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.



- جدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي لعينة البحث الأساسية.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الالتواء
السن	سنة	14,31	14,00	1,57	0,59
الطول	سم	176,20	174,80	4,19	1,00
الوزن	كجم	68,80	68,30	4,74	0,31
العمر التدريبي	سنة	5,50	5,65	1,63	0,27-

يتضح من جدول رقم (01) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (-) 0,27 كأصغر درجة، (1,00) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

2-4- وسائل جمع البيانات:

- استمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضي (إعداد الباحث).
- القياسات الوظيفية.

2-4-1- استمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويح الرياضي: من خلال إطلاع الباحث على المراجع

العلمية بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية والتدريب، قام باختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة الحركية الترويحية بما تحتويه من ألعاب صغيرة وتمهيدية مقترحة ومناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة والتي تم عرضها على (11) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح والتدريب وعلوم الصحة الرياضية، وقد أجمع الخبراء على أهمية تلك التمرينات والأنشطة الترويحية المقترحة لناشئ كرة السلة أثناء الفترة الانتقالية، ومناسبة جميعها حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (76,20%) كأصغر نسبة، و(98,50%) كأكبر نسبة، وتم توزيعها كوحدات لبرنامج الترويح الرياضي المقترح.

2-4-2- القياسات الوظيفية: تم تحديد بعض القياسات الوظيفية الخاصة بالبحث وطريقة قياسها وذلك من

خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال استرشادا بكل من حسانين (1995)، عبد الفتاح (1997)، خاطر (1996)، وعماد الدين (2005).

2-4-3- برنامج الترويح الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:

قام الباحث ببناء برنامج ترويحي رياضي مقترح، باستخدام الأسلوب العرضي، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشادا بكل من بطرس (1994)، مفتي (1997)، أبو المجد (1997)، بريقع (2001)، البيك (2003)، جابر (2004)، أبوزيد (2005)، وديع (2007)، الروبي (2007)، ياسر (2008)، والدراسات والبحوث



السابقة والتي تناولت برامج الترويج الرياضي والتدريب العرضي كدراسة سراج (2004)، إسماعيل (2004)،
الدريني (2005)، وسرور (2008).

2-4-4- أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:

- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئين من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية، ووفقا للأسس العلمية للتدريب العرضي.
- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتي يتمكن الناشئين من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم.
- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتى يجد كل ناشئ المستوى الذي يتماشى مع قدراته، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانية مخصصة وملاعب وأدوات ووسائل ترويحية.
- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتي لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقه للناشئين أو غير مناسبة لمستوي حالتهم الصحية.
- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منه عندما يقبل الناشئين علي الاشتراك فيه.
- أن يكون أداء التدريبات متدرجا من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطيء للسرير ومن البسيط للمركب ومن التدريبات بالمساعدة للتدريبات الحرة.
- استخدام الكثافة المتوسطة في البداية لتنفيذ البرنامج حتى تكون حافزا كافيا لتدريب الجهازين الدوري والتنفسي للناشئين حيث تتلاءم هذه الكثافة مع ظروف عينة البحث.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها مع الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- يجب تفادي الإرهاق الشديد في التدريب ولا يعتبر التدريب تذكرة المرور للياقة البدنية دون أن يصاحب ذلك التغذية المناسبة والراحة الكافية.
- الاهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقه يفضلها الناشئ للتعرف علي حركات متنوعة علي الأدوات والأجهزة.
- الاهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسية، مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة.
- التغيير والتنوع في الأنشطة والتأكد من استيعاب التدريبات القديمة قبل تعلم التدريبات الجديدة.



- 2-4-5- محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:** لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي تحسين النواحي البدنية والوظيفية اللازمة للنمو المتزن للاعب في أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة علي النحو التالي:
- **الجزء التمهيدي:** والذي يهدف إلي:
 - إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية.
 - محاولة الوصول إلي أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين.
 - زيادة الأنشطة الترويحية تدريجيا.
 - الإعداد الجيد لتفادي الإصابات التي قد يتعرض إليها الناشئ أثناء الأداء.
 - **الجزء الرئيسي:** والذي يهدف إلي المحافظة على الحالة البدنية والوظيفية للناشئين باستخدام مجموعة العضلات الكبيرة بالجسم بسرعة وتتابع وهذه الفترة من أهم الفترات في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا علي مدي الفترة الزمنية الكلية للبرنامج وهما كالتالي:
 - **المرحلة الأولى:** اشتملت علي كثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة.
 - **المرحلة الثانية:** اشتملت علي كثير من الألعاب التمهيدية لكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة ويجب أن يتوفر في الجزء الرئيسي ما يلي:
 - استخدام الأشكال الحديثة في أداء التمرينات.
 - تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تفادي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة.
 - في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة وأساسية فإنه يجب محاولة الوصول إلي تعلم الشكل الكامل للمهارة أولا ثم أداء المسابقات لرفع مستوي الأداء.
 - تؤدي التمرينات التي تحتاج إلي متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة.
 - يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهنئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة ايجابية نشطة.

- الجزء الختامي: قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف للوصول بحالة الجسم إلي ما كان عليه في حالة الراحة.

2-4-6- الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:

اشتمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي على (32) وحدة بواقع (4) وحدات وذلك لمدة (8) أسابيع، وقد استغرق زمن الوحدة من (45 إلى 90 دقيقة) على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات.

- جدول (02): يبين التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحدات البرنامج.

أجزاء الوحدة	الزمن	45	60	90
النسبة المئوية	الأسبوع (1، 2)	الأسبوع (3، 4، 5)	الأسبوع (6، 7، 8)	
الجزء التمهيدي	20 %	10 دقائق	12 دقيقة	18 دقيقة
الجزء الرئيسي	70 %	30 دقيقة	42 دقيقة	63 دقيقة
الجزء الختامي	10 %	5 دقائق	6 دقائق	9 دقائق
الشدة	(50 إلى 70 %)	(50 إلى 60 %)	(60 إلى 70 %)	(65 إلى 70 %)
التكرار	(3 إلى 15 مرة)	(5 إلى 15 مرة)	(7 إلى 10 مرات)	(7 إلى 10 مرات)
المجموعات	(2 أو 3) مجموعات	(3) مجموعات	(3) مجموعات	(2) مجموعتان

- القياسات القبليّة: تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات الوظيفية قيد البحث في الفترة من بداية (جوان 2018).

- تنفيذ التجربة الأساسية: تم تنفيذ برنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي على مجموعة البحث التجريبية في نهاية (أوت 2018).

2-5- المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- اختبار (ت).
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- معامل الالتواء.

3- عرض ومناقشة النتائج:

- جدول رقم (03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية لدى ناشئ كرة السلة.

مستوى الدلالة	قيمة 'ت' الفروق	م ج ع ف 2	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الوظيفية
				2ع±	س 2	1ع±	س 1	
غ. دال	1,97	230,40	1,94	5,63	117,06	5,11	119	ضغط الدم الانقباضي
غ. دال	2,03	254,61	2,10	4,54	68,30	5,36	65,80	ضغط الدم الانبساطي
غ. دال	1,64	212,06	1,55	5,19	71,05	6,96	72,60	معدل ضربات القلب / ق
غ. دال	1,38	1225,82	3,12	8,02	86,78	7,79	89,90	معدل استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب
دال	2,15	569,18	3,33	1,61	23,97	1,88	27,30	عدد مرات التنفس / ق
غ. دال	1,92	367,20	2,38	2,49	33,89	2,32	36,27	زمن كتم النفس
غ. دال	1,45	77,97	0,84	3,76	84,84	4,37	85,68	محيط الصدر في الشهيقي
غ. دال	0,93	6,93	0,16	1,34	79,46	1,01	79,62	محيط الصدر في الزفير
غ. دال	1,77	40,34	0,74	1,39	5,32	0,58	6,06	رحلة القفص الصدري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ودرجة الحرية (15) = (2,13)

يتضح من جدول رقم (03) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة السلة عند مستوى (0,05) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (0,93) كأصغر قيمة (2,15) كأكبر قيمة.

3-1 مناقشة نتائج البحث:

يتضح من جدول (03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0,05) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ كرة السلة خلال الفترة الانتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (0,93) كأصغر قيمة، و(2,15) كأكبر قيمة.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الانتقالية والذي أدى إلى المحافظة على بعض المتغيرات الوظيفية كضغط الدم الانقباضي، الانبساطي، عدد ضربات القلب، ومؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب، وعدد مرات التنفس وزمن كتم النفس، ومحيط الصدر في الشهيقي، والزفير، ورحلة القفص الصدري لعينة البحث خلال تلك الفترة، كما يستخلص الباحث أن البرنامج المقترح قد حافظ على مستوي هذه المتغيرات من خلال المشاركة في وحدات البرنامج، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عز الدين الدنشاري (1991) أن الألعاب الرياضية تقلل من معدل ضربات القلب وتقوى عضلته وترفع كفاءته الوظيفية وقدرته على ضخ الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة.



وبشير عادل على حسن (1995) أن النشاط البدني والممارسة الرياضية المنتظمة بالشدة المتوسطة تعمل على خفض درجة الضغط لدى الأفراد المصابين بارتفاعه والقيمة الطبيعية للضغط الانقباضي داخل الشرايين تتراوح ما بين (95 إلى 150) مم / زئبق، وتتراوح قيمة الضغط الانبساطي أثناء ورود الدم إلي القلب ما بين (65 إلى 90) مم / زئبق، ومتوسط ضغط الدم عند أغلب الناس حوالي من (80 إلى 120) مم / زئبق، وهذا ما أشار إليه بهاء الدين إبراهيم سلامة (1994) علي أن التدريب الرياضي يزيد من حجم الدم وعدد كرات الدم الحمراء وهذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الأكسجين إلي العضلات، والرياضة ترفع ضغط الدم وهو يتلاشى بعد الانتهاء من الأداء الرياضي وضغط الدم للرياضي أقل منه في غير الرياضي في وقت الراحة.

كما يرجع الباحث إلى أن البرنامج المقترح له أثره الإيجابي في المحافظة علي عدد مرات التنفس في الدقيقة

وزمن كتم النفس ورحلة القفص الصدري عن طريق محيط الصدر في الشهيق والزفير من خلال المشاركة في وحدات البرنامج، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه بهاء الدين سلامة (1994) إلى أنه يزداد حجم هواء الزفير وتختلف سرعة التنفس باختلاف عمر الإنسان والجهد ودرجة الحرارة والضغط الجوي وحالات المرض ودرجة امتلاء الجهاز الهضمي، كما يؤكد أن حجم الصدر يزداد بين حركتي الشهيق والزفير بمقدار (2000 سم) ويزداد محيط الصدر بمقدار من (5 إلى 10 سم)، وتتراوح السعة الحيوية لدى الأفراد العاديين من 1500 إلى 2500 سم³ هواء، ويتأثير الجهد البدني بزيادة عدد مرات التنفس عن الحد الطبيعي من (500 سم³ إلى حوالي 1000 سم³ هواء)، فكلما زاد احتياطي التنفس دل ذلك على كفاءة الجهاز التنفسي والتهوية الرئوية تزداد وتحسن في الفرد المدرب عن الفرد غير المدرب وذلك عن طريق زيادة عمق التنفس الناتج من قوة عضلات التنفس وسرعة الشهيق والزفير.

ويؤكد عويس الجبالي (2001) علي أن اللاعب الذي يؤدي الفترة الانتقالية بنشاط سوف يجد تحسن في

الخصائص الوظيفية للبدء في مرحلة إعداد جيد، أما الانتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلي الراحة التامة يؤثر سلباً علي تنظيم العمليات الحيوية وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوي عالي.

وأشار عويس الجبالي (2001) أنه في حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتي بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور، حيث يتم فقد حوالي من (6 إلى 7 %) من الحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين، ويقل حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وذلك في خلال أسبوع واحد من الراحة.

ويرى الباحث أن هناك محافظة على القياسات الوظيفية لأفراد عينة البحث، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج

الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي في التأثير على المتغيرات، وقد يرجع ذلك إلي تكيف

الجهاز الدوري والتنفسي للعبء التدريبي الواقع على كل من الجهاز الدوري التنفسي نتيجة ممارسة التمرينات

الخاصة بالتنفس، فتمرينات البرنامج كانت تهدف وتعمل على تقوية عضلات الصدر ومطاطيتها وكذلك الألعاب



الصغيرة والتمهيدية، فانعكس كل هذا بصورة إيجابية على الأجهزة الحيوية التي يحتويها القفص الصدري من حيث ميكانيكية عملها من جهة ومن جهة كفاءتها الإنتاجية من جهة أخرى وبالتالي تتحسن كفاءة التنفس، وهذا يتفق مع صبحي سراج (2001) الذي أكد على أن البرنامج الترويحي الرياضي له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي.

كما يشير محمد عادل رشدي (1997) أن حاجة القلب من الأكسجين والطاقة مرتبطة ارتباطاً قوياً بسرعة دقات القلب بل أنها أقوى ارتباطاً بناتج سرعة النبض وضغط الدم الانقباضي، ويساعد التدريب البدني على انخفاض ضغط الدم، كما يؤكد محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (1991) إلى رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم وخفض المعدل العالي لهما. وهذا ما توصل إليه صبحي سراج (2001) أن البرنامج الترويحي الرياضي أدى إلى تحسن القياسات الوظيفية والمتمثلة في النبض، ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، ومعدل استهلاك الأكسجين لعضلة القلب بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

3-2- الاستنتاج:

- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية لناشئ كرة السلة.

3-3- التوصيات: في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

- تفعيل برنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة السلة، وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات الوظيفية.

- وضع برامج أنشطة ترويحية رياضية مخطط لها جيداً للمحافظة على المتغيرات الوظيفية خلال الفترة الانتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية.



- المصادر والمراجع:

- إسماعيل إيهاب سيد (2004) تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة باستخدام التدريب العرضي في المستوى الرقمي في السباحة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- البليك على فهمي، عماد الدين عباس أبو زيد (2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات، تطبيقات) منشأة المعارف، الإسكندرية.
- الحماحي محمد محمد (1999) الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الروبي محمد رضا (2007) برامج التدريب وتمارين الإعداد، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- بريقع محمد جابر، إيهاب فوزى البديوى (2004) التدريب العرضي (أسس، مفاهيم، تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- خطاب عطيات محمد (1990) أوقات الفراغ والترويح، ط5، دار المعارف، القاهرة.
- درويش كمال، محمد الحماحي (1997) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- سراج صبحي محمد (2004) فعالية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- سرور خالد السيد، محمد إبراهيم جاد (2008) تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الانتقالية للموسم التدريبي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
- سلامة بهاء الدين إبراهيم (1994) فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- صالح شريف فتحي، حاتم حسين الدريني (2005) استخدم التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة لنشئ التنس وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- عبد الفتاح أو العلا، محمد صبحي حسانين (1997) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة، وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد السلام تهاني (2001) الترويح والتربية الترويحوية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مهران وسيلة محمد (2007) تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى (400م) عدو، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- هشام ياسر حسن (2008) موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- وديع فرج ايلين (2007) خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط3 منشأة المعارف، الإسكندرية.
- Bill foran (2001) High_ Performance sport Conditioning , Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A.
- Butler,J.R.(1997) Sport psychology in performance British library cataloguing in publication data.