



جامعة صلاح الدين - أربيل

التعب العضلي وأثره بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين - أربيل لكرة السلة

مشروع بحث

مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - أربيل
وهي جزء من متطلبات لنيل درجة بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

إيلاف مغيد مولود

سولين شيرزاد مغيد

دونيا انور محمدامين

بإشراف

أ. م. د منهل نبيل بوي

2024-2023

سورة العلق

(بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ)

(اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ

عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

(4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5).)

إهداء

إلى نور يضيء عمتي عندما تطفئني الأيام والظروف .. إلى الأيدي التي تمد لي لقوم عندما أتعثر،
وتدفعني لمقاومة

إلى غيمة تظلني وتسقيني دون رغبة بردي لجميلها..

كل هذه الأشياء التي تستدعي السقوط.

إلى عائلتي.

اهداء

إلى من تطيب الأوقات بصحبتهم، ويصبح لكل شيء معنى أعمق بضحكاتهم.. أصدقائي الأحباء

ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم الدور الأكبر في مساندتي

ومدي بالمعلومات القيمة...

إلى الأيادي التي لم تبخل بالعطاء يوماً، ولم تتردد بتقديم العون

ولو للحظة.. أساتذتي الكرام

داعيا المولى - عز وجل - أن يطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين

بعد ان انتهينا من هذا البحث علينا أن نقدم الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إجراء هذا البحث وقال الرسول صلى الله عليه وسلم (لا يحتسب الا في التواضع ولا نسب الا بالتقوى ولا عمل الا بالنيه) رواه :
على بن ابي طالب ،

نود نشكر عائلتنا ونشكر جميع من ساندنا و وقف بجوارنا لاجرا بحث

التخرج بهذا الشكل

و كما نقدم شكرنا و تقديرنا المميز الى السيد (د. شيروان صابر) الذى ساهم بالكثير معنا لنجاح و إتمام هذا البحث بالشكل متكمل و نشكر فريق عمل مساعد و جميع لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين ~
أربيل

و نقدم شكرنا لدكتورنا عزيز السيد (د.رضوان حميد) قام بمساعدتنا لإتمام هذا البحث .

وانه لمن الوفاء ورد الجميل ان يقدم الباحثات بوافر الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه صلاح الدين - أربيل

لأتاحتها لنا الفرصة لا كمال هذا البحث

وبكل مشاعر الاعتراز نود أن نشكر الأستاذ المساعد (منهل نبيل بوياء) المشرف على هذا البحث ونفصح لك بكلمات قليلة عن تقديرنا لخدماتك الرائعة لنا و المساعدة التي قدمتها في فترات الماضية، فعضاؤك لا يقدر بثمن بالنسبة لنا ، نتمنى لك التوفيق في مساعيك المستقبلية و جزاك الله عنا كل خير

الباحثات

مستخلص البحث

التعب العضلي وأثره بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة- اربيل

التعريف بالبحث

المقدمة و أهمية البحث

شهد العالم في الأونة الأخيرة تطوراً مذهلاً في مجال الرياضة وخاصة في الالعاب الجماعية ولاسيما في لعبة كرة السلة والتي أحتلت مكاناً بارزاً بين مختلف الالعاب فهي إحدى الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على مدى إتقان المهارات الحركية الأساسية و المركبة و تتميز بطابع خاص كونها تلعب باليد وبسرعة كبيرة خاصة أثناء التمرير والتصويب والاستلام اذ تتطلب قدراً عالياً من التركيز والدقة وهذا ممكن من خلال كمية العضلات المشتركة في الأداء وإمكانية التحكم بها والموجودة في أنحاء الجسم المختلفة. إن جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة أو مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها و السرعة المعمول بها. وإن اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لا يعني إن جميع هذه العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعاً بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية لمسؤولية القيام بذلك العمل .

مشكلة البحث

إن الأهمية الحقيقية للدقة تكمن في كونها يعتمد بشكل أساس على أداء انقباضات عضلية متتالية وبشكل انسيابي وسرعة عالية نسبياً وان اغلب المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية وخصوصاً لعبة كرة السلة التي تعتمد بدورها على التوافق بين الجهازين العصبي و العضلي لأداء تلك المهارات بسرعة و دقة و رشاقة وانسيابية حركية عالية لتأدية الواجب الحركي المطلوب ولما كانت صفة الدقة تتأثر بعدة عوامل ومن أبرزها التعب بأنواعه المتعددة. لذا فقد ارتئى الباحثات الخوض في هذه المشكلة والتركيز التعب العضلي الذي يظهر أثناء المباريات من جراء الجهد البدني والذي يؤدي إلى تراكم فضلات إنتاج الطاقة وبالتالي تكون معوقة للأداء , ومدى تأثير هذا النوع من التعب على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

هدفا البحث

التعرف على مستوى مطاولة الجهاز الدوري التنفسي لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة

التعرف على اثر التعب العضلي في دقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة.

فرض البحث

للتعب العضلي علاقة ذات دلالة إحصائية بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعب منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة.

مجالات البحث

مجال البشري: لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين _ أربيل

مجال الزماني: من ٢٠٢٣/١٠/١٢ لغاية ٢٠٢٤/٤/١

مجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين- أربيل

الاستنتاجات التوصيات

الاستنتاجات

ومن خلال النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحث :

- 1- يؤثر التعب العضلي (الموضعي) سلباً في الأداء الحركي لمهارات قيد الدراسة لدى عينة البحث
- 2- انخفاض في دقة أداء اللاعبات لمهارتى التصويب و المناولة بعد الجهد البدني
- 3- ان اختبار المراحل المتعددة لقياس القابلية القصى لاستهلا الاوكسجين قد اظهر انخفاض كبير في مستويات اللياقة البدنية لدى عينة البحث

التوصيات :

وعلى ضوء الاستنتاجات جائت التوصيات و كالاتي :

- 1- التركيز على تدريب مهارة التصويب بتحمل التعب الناتج عن الأداء لكي يستطيع اللاعب الاستمرار بتنفيذ الواجبات الحركية لأطول فترة زمنية ممكنة .
- 2- التركيز على رفع مستويات اللياقة البدنية لدى اللاعبات مما له من تاثير إيجابي في تحسين المستويات المهارية.
- 3- إقامة دورات تدريبية متخصصة لتعريف المدربين بالصفات البدنية و الحركية و طرق تنميتها نظرياً و عملياً .

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
.I	العنوان	
.II	الآية القرآنية	
.III	الإهداء	
.IV	الشكر والتقدير	
.V	الشهادة التقديرية	
.VI	مستخلص البحث	
4	الباب الأول	
5	التعريف بالبحث	1
6	المقدمة البحث وأهميته	1-1
7	مشكلة البحث	1-2
7	هدفا البحث	1-3
7	فرض البحث	1-4
7	مجالات البحث	1-5
8	تعريف المصطلحات	1-6
9	الباب الثاني	
10	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2

10	الدراسات النظرية	2-1
11_13	التعب	2-1-1
13_14	التعب العضلي	2-1-2
14	الدقة	2-1-3
15_18	المهارات الهجومية	2-1-4
19	الباب الثالث	
20	منهج البحث و اجراءاته الميدانية	3
21	منهج البحث	3-1
21	مجتمع و عينة البحث	3-2
21	وسائل جمع معلومات	3-3
21	الاجهزة و الادوات البحث	3-4
22	الاختبارات البحث الرئيسية	3-5
22	اختبار المراحل المتعددة multistage	3-5-1
23	اختبار التمريزة الصدرية	3-5-2
24	اختبار الرمية الحرة	3-5-3
24	التجربة الاستطلاعية	3-6
25	3-7 تجربة البحث الرئيسية	3_7
25	3-8 وسائل الاحصائية	3-8

26	الباب الرابع	
27	عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها	4
29_30	عرض النتائج و تحليلها	4_1
31	مناقشة النتائج	4_2
32	الباب الخامس	
33	الاستنتاجات والتوصيات	5
33	الاستنتاجات	5-1
33	التوصيات	5-2
34	المصادر	

	الأشكال و الجداول	
23	الشكل رقم 1 اختبار multistage	3_5_1
24_25	الشكل رقم 2 اختبار التمريزة الصدرية	3_5_2
25	الشكل رقم 3 اختبار الرمية الحرة	3_5_3
30	الشكل رقم 4 يوضح قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة التصويب قبل وبعد الجهد	4_1
30	الشكل رقم 5 الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة المناولة الصدرية قبل وبعد الجهد	4_1
29	جدول 2 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث	4_1_1
31	جدول 1 يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبار المراحل المتعدده (multistage) لقياس التعب	4_1_2

الباب الأول

الباب الأول

1 - التعريف البحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 هدفا البحث

1-4 فرض البحث

1-5 مجالات البحث

1-6 تعريف المصطلحات

1 التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة و أهمية البحث:

شهد العالم في الأونة الأخيره تطوراً مذهلاً في مجال الرياضة وخاصة في الالعب الجماعية ولاسيما في لعبة كرة السلة والتي أحتلت مكاناً بارزاً بين مختلف الالعب فهي إحدى الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على مدى إتقان المهارات الحركية الأساسية و المركبة و تتميز بطابع خاص كونها تلعب باليد وبسرعة كبيرة خاصة أثناء التمرير والتصويب والاستلام اذ تتطلب قدراً عالياً من التركيز والدقة وهذا ممكن من خلال كمية العضلات المشتركة في الأداء وإمكانية التحكم بها والموجودة في أنحاء الجسم المختلفة. إنّ جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة أو مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها و السرعة المعمول بها. وإنّ اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لا يعني إن جميع هذه العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعاً بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية لمسؤولية القيام بذلك العمل .

وتكمن مواضع التعب في الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي ومنطقة الاتصال بين العصب والليف العضلي للعضلة و عادة ما تؤثر على مستوى أداء الاعبين و دقة التمريرات و التصويبات اثناء المباريات. (سمير مسلط الهاشمي, ١٩٩٩ - ٦٠)

التعب العضلي من أهم الموانع التي تؤدي باللاعب إلى التوقف عن أدائه ، وهو من المشكلات التي نالت قسطاً و وافراً من البحث والدراسة وما زال هذا الموضوع قيد الدراسة من قبل العلماء والباحثين في محاولة لتفسير هذه الظاهرة و العمل على تنمية قدرة اللاعب على التحمل وتأخير ظهور التعب، كما يعتبر هذا الأخير ظاهرة فسيولوجية تحدث للاعب عند القيام بأداء الأحمال التدريبية المختلفة ، فعندما يقوم لاعب كرة سلة باستمرار في التدريب لأداء واجباته البدنية و المهارية والخطبية أو في المباريات فإنه حتما يتعرض إلى ما يعرف بظاهرة التعب العضلي والذي يظهر معاملة في صورة انخفاض مستوى كفاءة العمل، والتي تقود في النهاية إلى إستحالة استمرارها (فرحاني حسين , ٢٠١٧ - ١٣)

وتكمن أهمية البحث من خلال التعرف على مستوى مطاولة الجهاز التنفسي للاعبات وعلى اثر الذي يتسببه الجهد العضلي في دقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة منتخب جامعة صلاح الدين- اربيل .

1-2 مشكلة البحث

إن الأهمية الحقيقية للدقة تكمن في كونها تعتمد بشكل أساسي على أداء انقباضات عضلية متتالية وبشكل انسيابي وسرعة عالية نسبياً وان اغلب المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية وخصوصاً لعبة كرة السلة التي تعتمد بدورها على التوافق بين الجهازين العصبي و العضلي لأداء تلك المهارات بسرعة و دقة و رشاقة وانسيابية حركية عالية لتأدية الواجب الحركي المطلوب ولما كانت صفة الدقة تتأثر بعدة عوامل ومن أبرزها التعب بأنواعه المتعددة. لذا فقد ارتئى الباحثات الخوض في هذه المشكلة والتركيز التعب العضلي الذي يظهر أثناء المباريات من جراء الجهد البدني والذي يؤدي إلى تراكم فضلات إنتاج الطاقة وبالتالي تكون معوقة للأداء، ومدى تأثير هذا النوع من التعب على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

1-3 هدف البحث:

1-3-1 التعرف على مستوى مطاولة الجهاز الدوري التنفسي لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة.

1-3-2 التعرف على اثر التعب العضلي في دقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة.

1-4 فرض البحث:

1-4-1 للتعب العضلي علاقة ذات دلالة إحصائية بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعب منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 مجال البشري: لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين _ أربيل

1-5-2 مجال الزماني: من ٢٠٢٣/١٠/١٢ لغاية ٢٠٢٤/٤/١

1-5-3 مجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين- أربيل / القاعة المغلقة لنادي اكاد عنكاوة الرياضي

6-1 تعريف مصطلحات:

التعب العضلى : يعد التعب ظاهرة فسلجية تظهر انعكاساتها على الجهاز العصبي. فهو عبارة عن هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل البدني والحركي ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكى المؤدى أى انخفاض مؤقت في قابلية العضلة على الأداء (زكية أحمد فتحي و محمود عبدالحافظ النجار، ٢٠٠١، ١١٢-١١٣).

الباب الثاني

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التعب

2-1-2 التعب العضلي

2-1-3 الدقة

2-1-4 المهارات الهجومية

2-2 الدراسات السابقة او الدراسات المشابهة

2-1-1 التعب

تعتبر ظاهرة التعب من المشاكل التي تواجه الفرد خلال اعمالة اليومية سواء كان ذلك في منزل أو عمل أو اثناء ممارسة للنشاط الرياضي. وعند الاستمرار في أداء جهد البدني فإن الرياضي يتعرض لما يعرف بظاهرة التعب مما يؤدي الى انخفاض مستوى الأداء.

ويرى البعض أن السبب المباشر للتعب يكمن داخل العضلة العاملة حيث أنه أثناء الأداء البدني تتجمع داخل العضلة نواتج الاحتراق وخاصة حامض اللاكتيك كما يحدث استنفاد للمواد اللازمة للطاقة مثل :

الفوسفو كرياتين، ثالث أدينوزين الفوسفات و الجليكوجين

كما يحدث هبوط في مستوى الجلوكوز بالدم ونقص في مستوى الماء بالجسم ونقص في الاملاح المعدنية وارتفاع في درجة الحرارة وفي نتيجة لذلك فإن العضلة لا يمكنها الاستمرار في العمل وهذا ما يسمى بظاهرة التعب حيث يؤدي ذلك إلى إختلال في الدورة الدموية داخل العضلة. بينما يرى البعض الآخر أن السبب في التعب هو يسعى بالتعب العصبي المركزي والذي يحدث نتيجة انخفاض كفاءة عمل مراكز العصبية مما يؤدي الى ظهور حالة التعب . (زكية أحمد فتحى و محمود عبدالحافظ النجار. ٢٠٠١، ١٠٩)

درجات التعب

قسم فولكون Falcon التعب العضلي إلى عدة درجات كما يلي:

1-التعب البسيط Fatigue

ويكون في شكل شعور بسيط بالتعب مع عدم إنخفاض الكفاءة البدنية ويحدث ذلك بعد حمل تدريبي ذو شدة وحجم منخفض

2-التعب الحاد Acute Fatigue

وهذه الحالة تظهر على الرياضي بعد أداء حمل أقصى لمرة واحدة مما يؤثر على إنخفاض في مستوى الأداء وفي الكفاءة البدنية والقوة العضلية ويحدث ذلك بالنسبة للرياضيين الغير مدربين ومن أهم أعراض هذه الحالة زيادة في معدل القلب وشحوب الوجه و ارتفاع الضغط الانقباضي مع انخفاض الضغط الانسباتي وزيادة عدد الكرات البيضاء في الدم

3-الأجهاد Exhaustion

وتظهر هذه الحالة بعد المنافسة أو بعد أداء العمل التدريبي لمرة واحدة أو نتيجة لأصابه اللاعب ببعض الأمراض مثل إن التهاب اللوز أو تسوس الأسنان أو نتيجة لعدم تخلص اللاعب من التعب ناتج من أعمال سابقة أو لأ بأول (زكية أحمد فتحى و محمود عبد الحافظ النجار، ٢٠٠١، ١١٣).

أنواع التعب

- التعب العقلي : يحدث عند كثرة التركيز في الموضوعات العقلية.
- التعب الانفعالي: ويحدث نتيجة للخبرات الانفعالية الحادة مثل عند الأشتراك في المنافسات الرياضية الهامة

ويقسم راتيل Rateil : التعب تبعاً للوقت الذي يستمر فيه أثار التعب على الرياضي إلى

- التعب مزمن : هذا التعب يستمر لعدة ساعات أو أيام أو شهور و يحدث مثلاً في سباقات الماراثون.
- تعب وقتي : ويظهر هذا التعب عند أداء عمل عضلي هوائي ولا هوائي عنيف ويختفي التعب بعد فترة راحة قصيرة.

- التعب البدني : يحدث نتيجة النشاط العضلي وهو النوع الغالب في المجال الرياضي. (أبو العلا عبد الفتاح ، ١٩٩٣ ، ١٧٨)

- التعب العام: وهو التعب الذي يحدث عند مشاركة أغلب أجزاء الجسم في العمل وتكون أكثر من ثلثي عضلات الجسم ، ويصاحب ذلك شدة عمل الأجهزة الحيوية كالجهاز التنفسي في كرة القدم ومباريات الألعاب الجماعية وجري والسباحة وغيرها ويتصف بالخلل في الوظائف التنظيمية و الجهاز العصبي المركزي، وتوافق الوظائف الحركية والتحكم الأرادي في كيفية أداء الحركات ، عصر التنفس وزيادة النبض للقلب والشعور بعدم امكانية مواصلة الأداء كنتيجة لعامل أو أكثر من العوامل الرئيسية عامل عصبي ، عامل كيميائي ، عامل نفسي (علم ومنا محمد سمير سعدالدين ، ٢٠٠٠ ، ٨٠)

- التعب الموضوعي: وهو تعب الذي يحدث في موضع معين و في حالة مشاركة ثلث عضلات الجسم أو أقل من ثلث حجم العضلات الجسم مثل عضلات الذراعين عند التصويب في كرة السلة، أو عند التصويب في الرماية يتنامى عندما يقع الحمل البدني زائد الشدة على مجموعات عضلية منفردة وخلافاً عن التعب العام لا يعاني جهاز التحكم المركزي بالقدر الذي تتعرض له العناصر التكوينية الموضوعية لتنظيم الحركة (علي جلال الدين ، ٢٠٠٦ ، ١٧٣)

- التعب الجزئي: وهو التعب الذي يحدث في أكثر من موضع ويشترك فيه ثلثي عضلات الجسم أو أقل وهو يؤثر على مراكز الحركة في المخ نتيجة لاستعمال مجموعات عضلية في وقت واحد، مثل تعب عضلات الرجلين في تدريبات السباحة مثلاً أو في تدريبات الأثقال أو تعب عضلات الطرف العلوي عند التركيز في الرمي أو الأثقال (أبو العلا عبد الفتاح ، ١٩٩٩ ، ١٧).

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتعب

- انخفاض القوة العضلية
- انخفاض التوافق العصبي العضلي
- انخفاض مستوى الفعالية الميكانيكية في الأداء الحركي مما ينتج عنه زيادة في معدل استهلاك الأوكسجين وكذا وقود طاقة الانقباض.
- عدم وصول للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين
- انخفاض كفاءة القلب مما ينتج عنه زيادة في معدل لنبض القلب وارتفاع ضغط الدم الانقباض
- ارتفاع معدل حموضة الدم ذلك لتجمع حامض اللاكتيك في أنسجة عضلات
- بطئ الرجوع للحالة الطبيعية وذلك من حيث معدل القلب وضغط الدم
- انخفاض قدرة الجسم على تبديد الحرارة الأيضية الزائدة عن حاجته و الناتجة عن العمليات الأيضية بالجهاز العضلي الإرادي (محمد سمير سعد الدين ، ٢٠٠٠ ، ٨٣).

2-1-2 التعب العضلي

التعب العضلي من أهم الموانع التي تؤدي باللاعب إلى التوقف عن أدائه ، وهو من المشكلات التي نالت قسطاً و وافراً من البحث والدراسة وما زال هذا الموضوع قيد الدراسة من قبل العلماء والباحثين في محاولة لتفسير هذه الظاهرة و العمل على تنمية قدرة اللاعب على التحمل وتأخير ظهور التعب، كما يعتبر هذا الأخير ظاهرة فسيولوجية تحدث للاعب عند القيام بأداء الأعمال التدريبية المختلفة ، فعندما يقوم لاعب كرة سلة باستمرار في التدريب لأداء واجباته البدنية و المهارية والخطئية أو في المباريات فإنه حتما يتعرض إلى ما يعرف بظاهرة التعب العضلي والذي يظهر معاملة في صورة انخفاض مستوى كفاءة العمل، والتي تقود في النهاية إلى إستحالة استمرارها (فرحاني حسين ٢٠١٦-١٣).

يعد التعب ظاهرة فسيولوجية تظهر إنعكاستها على الجهاز العصبي ، فهو عبارة عن هبوط وفتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل البدني والحركي ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكي يؤدي إلى انخفاض مؤقت في قابلية العضلة على الأداء. وللتعب العضلي أنواع مختلفة حيث تختلف باختلاف نوع عمل العضلي ، فالعمل العضلي ثابت يختلف عن العمل العضلي المتحرك وإيضاً باختلاف نوع الجهد البدني التي تصل درجة التعب إلى درجة يصعب معها التخلص من التعب في فترة الاستشفاء مما يؤدي إلى مرحلة الأجهاد والتي يصاحبها تأثيرات سلبية، فالحمل البدني المتقن يؤدي الى حدوث التعب بحيث يمكن للجسم التخلص منه خلال فترة الاستشفاء ونتيجة لذلك يحدث تحسن لكفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم نتيجة لحدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب. وقد يؤدي الاستمرار في المجهود العضلي لمدة طويلة إلى شعور الرياضي بالتعب مصحوباً بالألم في عضلاته ، وقد يحدث الألم مباشرة بعد النشاط أو بعد ساعات من الانتهاء من الأداء الرياضي وقد يرجع هذا الألم إلى:

1- تمزقات عضلية بسيطة.

2 - عصر الأوعية الدموية الموجودة بالعضلة (زكية أحمد فتحى و محمود عبدالحافظ النجار، ٢٠٠١، ١١٢، ١١٣).

ويقول الباحث (Lee 2018) أن التعب العضلي يؤثر على الجوانب المهارية المختلفة للاعب كرة القدم سواء كان في استقبال الكرات أو التمرير أو تصويب أو حتى التمرکز حيث يجري اللاعبون في بعض المباريات مسافات تزيد عن 12 كم حيث تبلغ مستويات اللاكتيك في الدم ما يقارب 8 ملي مول / ليت مما يوجب دراسة الأثر الفعلي للتعب على كل المهارات الكوروية لدى لاعبي كرة القدم.

وإذا كان هذا الأخير تعريف التعب فإن الاستشفاء هو العملية العكسية للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة التي كانت عليها قبل ، لأداء أو تفوقها ولذلك فإن التعب يعتبر ظاهرة فسيولوجية إيجابية تحدث للرياضي عند أداء الأحمال التدريبية المختلفة، وتظهر في شكل الأنخفاض المؤقت في المقدرة على الاستمرار في أداء (أبو العلا عبد الفتاح، ١٩٩٤، ٢٤٢).

ويمكن قياس هذا الأنخفاض المؤقت من مظاهره الميكانيكية الخارجية عن طريق قلة عمل الميكانيكي المؤدي ، بمعنى إنخفاض سرعة الأداء و بطئ الحركة ، أو إنخفاض قوة الأداء ، وعدم القدرة على المواجهة أو تغلب على المقاومة الخارجية كما في تدريبات القوة أو زيادة عدد الأخطاء إنخفاض دقة الحركة والتوافق كما في الأنشطة التي تتطلب دقة ودرجة عالية من التوافق وغيرها من المظاهر التي تلاحظ على الرياضي من شكل الأداء الخارجي (ابو علا عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ١٥).

3-1-2 الدقة

يجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة فمثلاً : في لعبة كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة . ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، كذلك تعني الدقة فأنها الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف منافساً مثل المباراة أو يكون منطقة مكشوفة مثل كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد. وان الدقة هي الإدراك الكامل لفن الأداء والقدرة على توجيه وتنظيم اتجاه شدة وسرعة الحركات المعقدة في العضلات العاملة في السير الحركي كإصابة الهدف .

تعد الدقة أحد مكونات اللياقة البدنية الحركية وهذا ما أكده اعديد من العلماء مثل لارسون و يوكم أدقلاً عنها (هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين ويعرفها بأنها الكفاءة بإصابة الهدف سواء جزء منه الجسم بتوجيه نحو جسم المنافس أو نحو ساحة المكشوفة و وفقاً لما تقدم فإن الدقة تعد أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل (المباراة ، الملاكمة والرمية كما أنها عامل مهم في رياضات أخرى وتتوقف عليها النتيجة أو حسم المنافسة كما في كرة القدم أو كرة طائرة أو كرة اليد وكرة السلة (خنساء صبري، ٢٠١١، ٧٦)

إنه هناك ثلاثة حالات من الدقة وهي:

- الدقة المكانية والحيزية: هذا نوع من الدقة يتطلب تحديد الحركات الى موضع مكاني حيزي ويعتمد اساسه على نهاية نقطة
- الحركة الدقة الوقتية او المؤقتة: يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة في الأداء المهاري ويعزى الى توقيت الدقة
- توقيت الدقة: وهي نوع من الدقة يتطلب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الأداء ويكون مرتبطاً في الدقة الوقتية أيضاً . (نهاده محمد علوان ، 2000 ، 20).

4-1-2 المهارات الهجومية بكرة السلة:

المهارات الأساسية بكرة السلة

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيتها الهجومي والدفاعي، وإن معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرس والمدرّب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

وبما أن فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة لذلك فإن اللاعب لا يمكن أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .

إلا أن هناك من قام بتصنيف وتقسيم المهارات إلى نوعين (هجومية ودفاعية) وقسمها أيضا إلى نوعين لكل صنف بالكرة وبدون الكرة ولكن تجتمع كلها في نوعين هي المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.

ظهر اتجاه جديد في تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاثة أنواع تتدرج في طبيعتها مجموعة مبادئ أساسية على النحو الآتي.

1- المبادئ الهجومية

(الاحساس بالكرة - التمرير - الاستقبال - المحاوررة - التصويب- المتابعة - الاستحواذ .)

2- المبادئ دفاعية

(مكان دفاعي - متابعة دفاعية - تحرك دفاعي - دفاع ضد لاعب قاطع بدون كرة - دفاع ضد لاعب قاطع بالكرة - دفاع ضد المصوب - دفاع ضد الممرر-دفاع ضد لاعب الارتكاز - التغيير في الهجوم إلى الدفاع توازن الدفاع)

3- المبادئ هجومية دفاعية

(تحكم في الجسم - الارتكاز والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة القطع - الخداع - التوقف - القفز - الجري)

أمجد محمد العتوم و حسن محمود الصمادي و تمام نهار عبداللات: عالم كرة السلة ط ١, مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012

المهارات الأساسية الهجومية

1- مسك الكرة

ان مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدء بعملية الهجوم ويعتبر أهم المبادئ الأساسية وذلك بأعتماد المناولات الطبطبة، الخداع بالكرة ، والتصويبات عليها. أو أن يكافح من اجل مسك الكرة والسيطرة عليها عندما لا تكون في متناول الفريق المهاجم او المدافع.

2- استلام الكرة

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل . ان هذه المهارة لا تقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فأنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض إتقانها

3- المناولات

4- الطبطبة

5- الخداع

6- الحجز

7- التصويب

3- التمرير (المناولات)

تعد المناولة من المهارات الهجومية الأساسية المهمة كونها الوسيلة الأكثر شيوعاً في إيصال الكرة وبسرعة إلى سلة الخصوم فضلاً عن مساعدتها في خلق ثغرات في دفاع الخصوم من خلالها يتم الحصول على نقاط الفوز في المباريات .(مؤيد عبدالله جاسم ,فانز بشير حمودات, ١٩٩٩, ١٤)

- باليد واحدة
- المناولة المرتدة (الغير مباشرة)
- المناولة من الكتف (الطويلة).
- المناولة الخطافية
- المناولة من الطبطبة
- المناولة من خلف الظهر.
- (باليدين)
- المناولة الصدرية (المباشرة)
- المناولة المرتدة (الغير مباشرة).
- المناولة فوق الرأس.
- المناولة الدفعة البسيطة .

4- الطبطبة

المحاورة (الطبطبة)

تعتبر المحاورة إحدى وسائل التقدم بالكرة، وهي الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة ، والمحاورة جزء مكمل وأساسي في هجوم كرة السلة إلى جانب التمرير والتصويب .(محمد عبدالرحيم اسماعيل, ٢٠٠٣, ٦٢)

- الطبطبة العالية
- الطبطبة الواطئة
- الطبطبة بتغيير الاتجاه
- الطبطبة بتغيير السرعة.
- الطبطبة بالدوران
- الطبطبة بالدوران المزدوجة.
- الطبطبة للأمام والخلف.
- الطبطبة من خلف الظهر
- الطبطبة بين الساقين.

5- الخداع

- الخداع بالكرة
- الخداع بدون الكرة

6- الحجز

- الحجز الأمامي
- الحجز الجانبي
- الحجز الخلفي

7- التصويب

إن هدف الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق أما الاساليب الاخرى الحديدية فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف وتسد يد الضربة الدقيقة إلى السلة وبهذا الهدف الاساسي. تحسين مهارة الوصول إليه يجب ان يهتم اللاعب قبل غيرة وتعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق و إذا ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لأن كل مهارات الاخرى والخطط الهجومية تصبح عديمة الجدوى (مؤيد عبدالله جاسم, فائز بشير حمودات, ١٩٩٩, ٢٣)

- التصويبة السلمية Lay - Up
- التصويب بالقفز Jump – Shat
- الرمية الحرة Free Throw
- المتابعه

2-2 الدراسات السابقة او الدراسات المشابهة

1 -دراسة سا جده جهاد إداح : ٢٠١٩ - ٢٠١٨ أثر التعب العضلي الموضوعي على دقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك . دراسة ماجستير - جامعة اليرموك قسم علوم الرياضة

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعب العضلي الموضوعي على دقة التصويب (الرمية الحرة ، التصويب من داخل القوس ، التصويب من خارج القوس، التصويب بعد التنطيط بين الاقماح) لدى لاعبي فريق كرة السلة في جامعة اليرموك وتعرف إلى الاختلاف في زوايا مفاصل الجسم (الكتف، الكوع ، الرسغ، الورك ، الركبة ، الكاحل) قبل وبعد التعب العضلي الموضوعي، وتم استخدام المنهج التجريبي وأخترت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (١٠) لاعبين من فريق كرة السلة في جامعة اليرموك وأسفرت نتائج الدراسة بشكل عام إلى وجود أثر للتعب العضلي الموضوعي على دقة مهارات التصويب (الرمية حرة ، التصويب داخل قوس ، التصويب خارج القوس ، التصويب بعد التنطيط بين الاقماح) لدى لاعبي كرة السلة في جامعة اليرموك وإلى عدم وجود أثر للتعب العضلي الموضوعي على زوايا مفاصل السجم الكتف-الكوع-الرسغ-الورك-الركبة-الكاحل)لدى لاعبي كرة سلة في جامعة اليرموك وكما أظهر التعب العضلي الموضوعي زيادة في معدل ضربات القلب وتراكم حامض اللاكتيك اسيد ، وقد أوصت الباحثة إلى التركيز على موضوع التعب ومحاولة إيجاد الاساليب التي تعمل على تقليل منه لدى الاعبين مستقبلاً.

الباب الثالث

الباب الثالث

3 منهج البحث و اجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث و عينة

3-3 وسائل جمع معلومات

3-4 الاجهزة و الادوات البحث

3-5 الاختبارات البحث الرئيسية

3-5-1 اختبار المراحل المتعددة multistage

3-5-2 اختبار التمريرة الصدرية

3-5-3 اختبار الرمية الحرة

3-6 التجربة الاستطلاعية

3-7 تجربة البحث الرئيسية

3-8 وسائل الاحصائية

3 منهج البحث و اجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

بما أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث قامت الباحثات بإستخدام المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث .

3-2مجتمع البحث و عينة

أشتملت مجتمع البحث على لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين - أربيل بكرة السلة والبالغ عددهم (14) لاعبة، أما عينة البحث تكونت من (10) لاعبات بعد استبعاد (4) من افراد المجتمع (1) بسبب عدم الالتزام و (3) لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية وتمثل العينة البحث نسبة (71%) من المجتمع الاصلي.

3-3 وسائل جمع معلومات

- المصادر و المراجع العربية و اجنبية
- الأختبارات
- استمارة الاستبيان (استطلاع آراء الخبراء والمختصين بتحديد اختبارات متغيرات البحث) ملحق (1)(2).
- الاختبارات

3-4الاجهزة و الادوات البحث

- هاتف الذكي (موبايل)
- ساعة توقيت
- الصماعة (مكبرة)
- شريط قياس
- شواخص
- إستمارة تسجيل
- لصقات ملونة
- كرة السلة
- ملعب كرة السلة

3-5 الاختبارات البحث الرئيسية

3-5-1 اختبار المراحل المتعددة multistage

هدف الاختبار :

قياس الأسهالك الأقصى للأكسجين VO2 Max .

قياس التحمل الدوري التنفسي .

طريقة أداء الاختبار :

1- تسجيل أسماء اللاعبين في البرنامج.

2- وضع خطين من الأقماع مسافة بينهما (20) متر.

3- يقف اللاعب على الخط الأول.

4- عند تشغيل البرنامج بواسطة الهاتف بإصدار صوت Beep يجري اللاعب إلى الخط الثاني.

5- وعندما يصدر صوت Beep مرة أخرى يجرى إلى الخط الأول وهكذا.

6- اللاعب الذي لا يصل إلى الخط قبل إصدار صوت Beep يعطى فرصتين ثم يخرج من الاختبار.

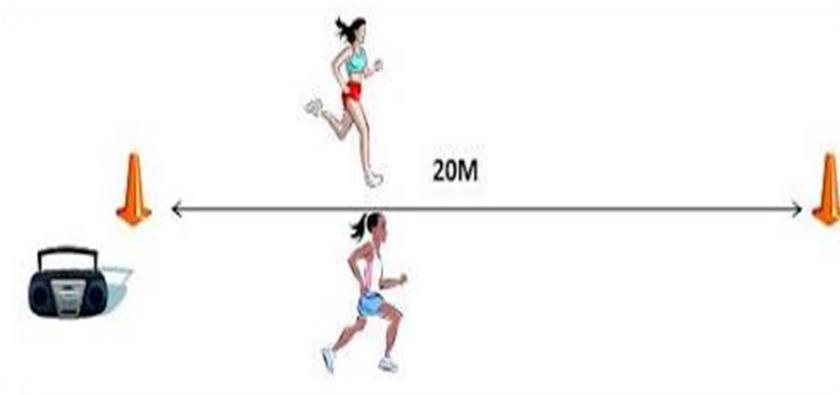
7- عند خروج اللاعب من الاختبار يتم الضغط على زر STOP بجانب اسم اللاعب في البرنامج وحتى آخر.

شروط الاختبار :

1- لا يتحرك أي لاعب من الخط إلا بعد سماع صوت Beep .

2- اللاعب الذي يتأخر من الوصول إلى الخط قبل سماع صوت Beep يعطى فرصتين ثم يخرج من الاختبار.

3- يلتزم كل لاعب بمساره ولا يتداخل مع زميله.



شكل رقم 1 يوضح اختبار multistage

أسلوب تقدير النتائج :

1- في الاختبار (21) مرحلة ولكل مرحلة مستويات.

2- اللاعب الذي يخرج من الاختبار عند مرحلة ومستوى معين تكون هذه نتيجته.

3- النتائج تخرج تلقائياً في البرنامج في أيقونه تحسب الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2 max ومستوى الأداء . (روني متى افرام, 2023)

3-5-2 اختبار التمريرة الصدرية

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف

الأدوات اللازمة : كرة السلة ، جدار امس مرسوم عليه ثلاث دوائر البعدها من الصغيرة إلى الكبيرة (45 سم ، 98 سم ، 150 سم) ، صافرة.

عدد المحاولات : يمنح اللاعب (10)، محاولات.

طريقة الأداء: - عند أداء الاختبار يقف المختبره خلف خط الرمي على بعد المسافة (7.50 م) المرسوم على الارض و بيده الكرة، وعند اشارة البدء يقوم المعتبر بالتمرير بكلتا اليدين على الدوائر الثلاثة محاولاً اصابة الهدف

التسجيل : يسجل اللاعب مجموع الدرجات التي يمكن الحصول عليها من (10) محاولات حيث تسجل(3) نقاط للدائرة الصغيرة و (2) نقطة للدائرة الوسطية و (1) للدائرة الكبيرة. (رضوان حميد جميل , 38,37 _ 2002)



شكل رقم 2 يوضح اختبار (التمريرة الصدرية)

3-5-3 اختبار الرمية الحرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف من الرمية الحرة .

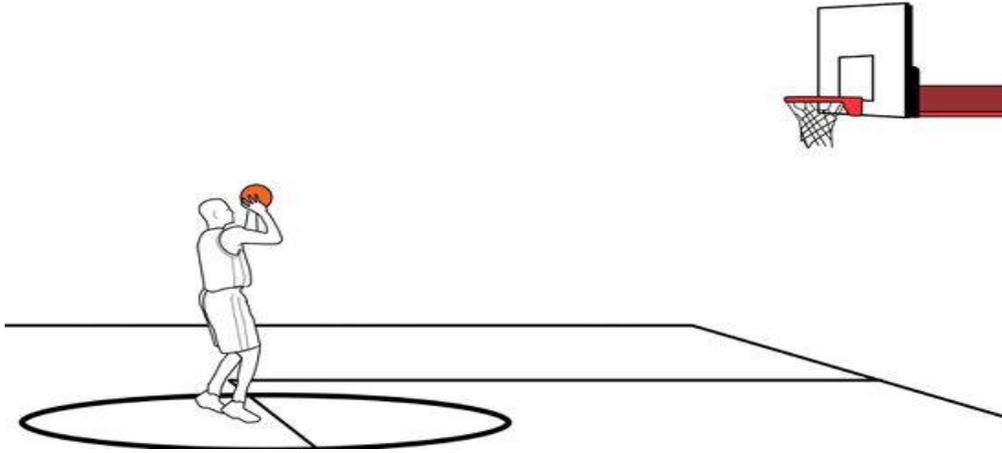
الادوات اللازمة : هدف كرة السلة , كرة السلة , ملعب .

عدد المحاولات : يمنح اللاعب (10) محاولات.

طريقة الأداء

عند اداء الاختبار يقف المختبر خلف خط الرمية الحرة ويبيده الكرة وعند اشارة البدء تقوم المختبرة بالتهديف (10)، محاولات متتالية.

التسجيل : يسجل اللاعب مجموع النقاط التي تجمعها من (10) محاولات.(اور ينك صابر أسعد, 39_ 2002)



شكل رقم 3 يوضح اختبار (الرمية الحرة)

3-6 التجربة الاستطلاعية

أجريت على عينه استطلاعية وعددها (3) لاعبات من خارج عينه البحث يوم 4/2/2024 و كان الهدف منها.

- التعرف على الصعوبات التي تواجه فريق العمل المساعد .
- التعرف على مدى فهم نوعية اختبارات و ادوات المستخدمة في الاختبار .
- مدى ملائمة مكان الاختبار لإجراء الدراسة وأختبار .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبار. ملحق رقم (3)

3-7 تجربة البحث الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية يو الخميس المصادف 2024 /2 /8 في قاعة نادي اكاد عنكاوا الرياضي، إذ تم إبلاغ عينة البحث للحضور لإجراء الاختبارات قيد البحث وبعد الحضور تم شرح مضمون الاختبارات وما لها من أهمية في معرفة مستوى أفراد عينة البحث. اذا أجريت التجربة في ثلاث مراحل

- المرحلة الأولى: اذ تم تنفيذ الاختبارات المهارية- البدنية قيد البحث من قبل جميع افراد العينة و بالتسلسل الموضوع من قبل الباحثات
- المرحلة الثانية : اختبار المراحل المتعددة للوصول للتعب العضلي، و بعد الانتهاء من الاختبار تتحول اللاعبه للمرحلة الثالثة مباشرة
- المرحلة الثالثة: تقوم اللاعبات بأداء الاختبارات المهارية – البدنية مباشرة بعد الانتهاء من أداء اختبار التعب "المرحلة الثانية" ملحق رقم (4)

3-8 وسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الأنحراف المعياري
- الارتباط البسيط (بيرسون)
- t.test للعينات المتناضرة

الباب الرابع

الباب الرابع

4 عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

4_1 عرض النتائج و تحليلها

4_2 مناقشة النتائج

4_1 عرض النتائج وتحليلها

تضمن هذا الباب عرض نتائج متغيرات قيد الدراسة و تحليلها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج دقة التصويب من الثبات (رمية الحرة) والمناولة الصدرية قبل الجهد وبعد الجهد لدى عينة البحث:

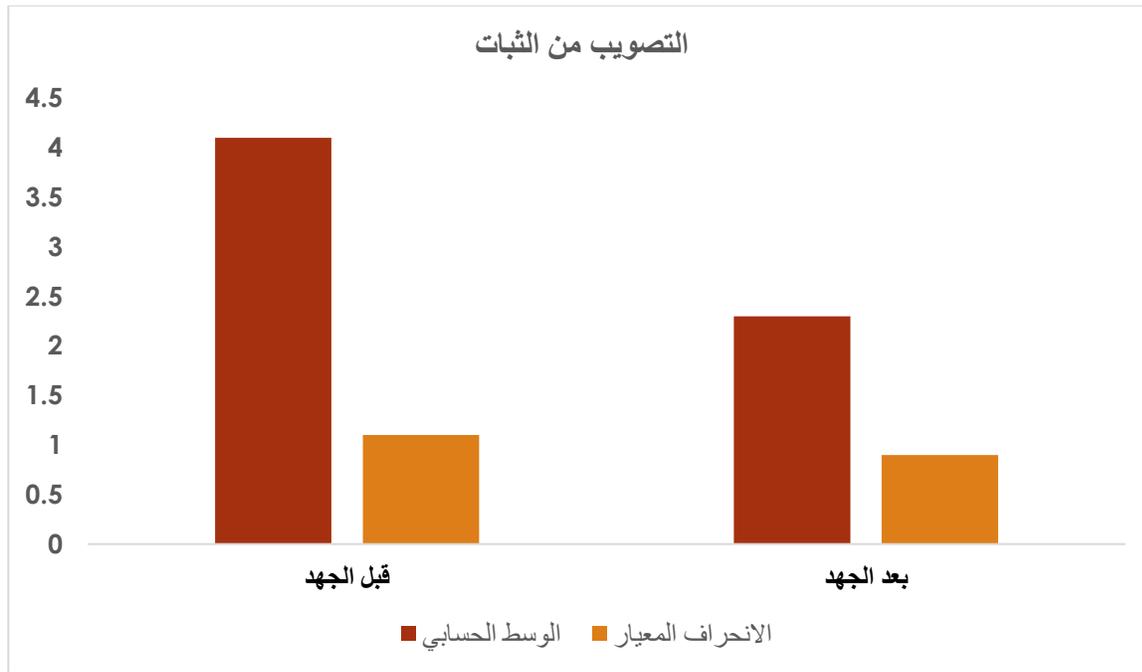
جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	قبل الجهد		بعد الجهد		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
دقة التصويب من الثبات (رمية حرة)	1.1	4.6	0.9	2.3	3.279	0.003	معنوي
أختبار دقة المناولة الصدرية	1.96	26.6	2.27	22.8	2.220	0.008	معنوي

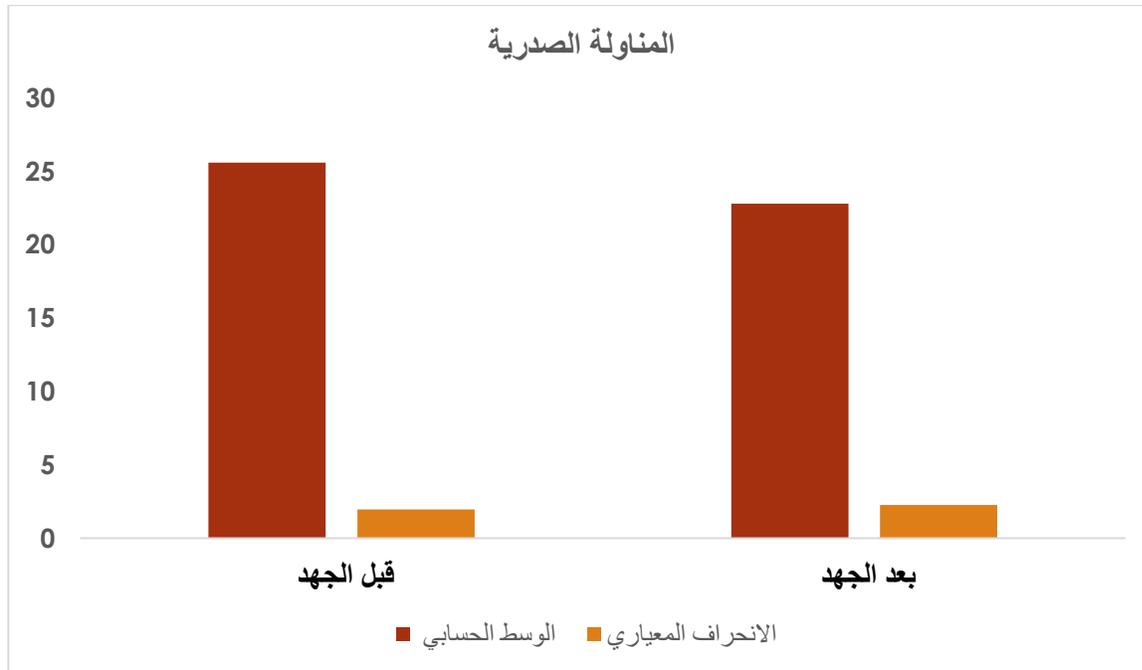
درجة الحرية = 10

تبين من الجدول رقم (2) إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (قبل الجهد) لمهارة التصويب من الثبات بلغ (4.6) و بانحراف معياري قدره (1.1) فيما كان الوسط الحسابي لدقة المناولة الصدرية (26.6) و بانحراف معياري قدره (1.96) أما فيما يخص الاختبار البعدي (بعد الجهد) فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات (2.3) و بانحراف معياري قدره (0.9) فيما كان الوسط الحسابي لدقة المناولة الصدرية (22.8) و بانحراف معياري قدره (2.27). و بعد اجراء العمليات الإحصائية تبين ان قيمة T المحسوبة للعينات البحث لمهارة التصويب قد بلغت (3,279) وبمستوى دلالة (0,003) والتي هي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح اختبارات قبل التعجب، أما قيمة T المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة المهارة الصدرية فقد بلغت (3,279) وبمستوى دلالة (0.038) والتي هي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح اختبارات قبل التعجب.



الشكل رقم (4)

يوضح قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة التصويب قبل وبعد الجهد



الشكل رقم (5)

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمهارة المنافسة الصدرية قبل وبعد الجهد

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبار المراحل المتعدده (multistage) لقياس التعب

البيانات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1 المسافة المقطوعة (م)	628	231
2 الوقت المستغرق (ثا)	259	67
3 القيمة القصوى لاستهلاك الاوكسجين (ml/kg/min)	29.29	4.6

تبين من الجدول رقم (1) لاختبار المراحل المتعددة لقياس التعب العضلي ان الوسط الحسابي للمسافة المقطوعة قد بلغ (628) متر وانحراف معياري (231) في حين بلغ الوسط الحسابي للوقت المستغرق لاجراء الاختبار قد بلغ (259) ثانية بأنحراف معياري (67)، اما فيما يخص القيمة القصوى لاستهلاك الاوكسجين فقد بلغ (29.29) بأنحراف معياري (4.6).

2_4 مناقشة النتائج

يظهر من خلال عرض الجدول (3) إن جميع الفروق لمتغيرات البحث قيد الدراسة جاءت معنوية أي إن الاختبار القبلي هو أفضل من الاختبار ألبعدي والذي تم تنفيذه بعد أداء الجهد البدني، و هذا منطقي حيث إن الاختبار القبلي نفذ بدون بذل أي جهد يذكر سوى الإحماء و الذي يعتبر عاملا ايجابيا عند تنفيذ الأداء الحركي في حين جاء الاختبار ألبعدي بعد تنفيذ اختبار تحمل الذي أدى إلى ظهور التعب لدى اللاعبين مؤثرا بشكل مباشر في عمل الجهاز العضلي وبالتالي على أدائهم في تنفيذ الاختبارات فكمية الفضلات المتراكمة فضلا عن استنفاد مصادر الطاقة أدى إلى إعاقة الأداء و بالتالي ظهر الاختبار القبلي أفضل من الاختبار ألبعدي و الفروق معنوية ,ويذكر (ريسان خريبط, 1991) ان التعب يؤدي الى النقص في قدرة الفرد على العمل الجسمي والنفسي والنتائج عن بذل جهد كبير لفترة زمنية طويلة مما يؤدي الى ضعف في مستوى و الذي يرجع الى تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أثناء العمل البدني وزيادة دين الأوكسجين إلى الحد الأعلى فلا يستطيع الجسم الاستمرار بعد ذلك في العمل و يعبر عن ذلك بحالة التعب و يظهر ذلك واضحا من خلال الجدول رقم (1) اذ يظهر انخفاض في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لدى عينة البحث و التي تدلل على انخفاض مستوى الكفاءة البدنية و التي تؤثر بشكل كبير في دقة أداء المهارات. إن التعب عند اللاعبي يؤدي الى انخفاض مستوى الأداء واليته , خاصة عند القيام بأداء المتطلبات المهارية والخطية , حيث يفقد اللاعب الإتقان والدقة عند أداء التمريرة أو الاستقبال أو التصويب و هذا يظهر بوضوح في الشكل رقم (4، 5) حيث يظهر انخفاض في الأوساط الحسابية في جميع الاختبارات بعد التعب , بالإضافة إلى عدم قدرته على تنفيذ المتطلبات الخطية سواء في الدفاع أو الهجوم وهنا يأتي دور المدرب في العمل على ارتفاع المستوى التدريبي و الذي يساعد اللاعب على مقاومة التعب لفترة طويلة مما يمكنه من تقليل الأخطاء وتقديم أداء ناجح للمهارات و يذكر (ريسان خريبط , 1997) من إن تأثيرات التعب على الجهاز العضلي تكمن في عدم القدرة على الاحتفاظ أو تكرار الانقباضات العضلية بنفس قوتها المعتادة و بالتالي تضعف حالة الأداء ولا يكون الشخص قادرا على المحافظة على مستوى الشدة المطلوبة أو تكتيك الأداء و مجبرا على رفض الاستمرار في الأداء.

الباب الخامس

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات التوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5-1 الاستنتاجات

ومن خلال النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحث :

- 1- يؤثر التعب العضلي (الموضعي) سلباً في الأداء الحركي لمهارات قيد الدراسة لدى عينة البحث
- 2- انخفاض في دقة أداء اللاعبين لمهارتى التصويب و المناولة بعد الجهد البدني
- 3- ان اختبار المراحل المتعددة لقياس القابلية القصى لاستهلا الاوكسجين قد اظهر انخفاض كبير في مستويات اللياقة البدنية لدى عينة البحث

5-2 التوصيات

وعلى ضوء الاستنتاجات جاءت التوصيات و كالاتي :

- 1- التركيز على تدريب مهارة التصويب بتحمل التعب الناتج عن الأداء لكي يستطيع اللاعب الاستمرار بتنفيذ الواجبات الحركية لأطول فترة زمنية ممكنة .
- 2- التركيز على رفع مستويات اللياقة البدنية لدى اللاعبين مما له من تاثير إيجابي في تحسين المستويات المهارية.
- 3- إقامة دورات تدريبية متخصصة لتعريف المدربين بالصفات البدنية و الحركية و طرق تنميتها نظرياً و عملياً .

المصادر

- 1- الهاشمي ، سمير مسلط : (١٩٩٩ ، البايو ميكانيك ، ط ٢ ، دار المكتب للطباعة ، الموصل)
- 2- فتحي والنجار ، زكية احمد و محمود عبد الحافظ : (٢٠٠١ ، فسيولوجيا الرياضة ط ١ ، مكتبة مطبعة الغد ، القاهرة .)
- 3- عبد الفتاح ، ابو العلا أحمد : (١٩٩٤ ، التدريب في كرة القدم ، الاصدار ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة)
- 4- عبد الفتاح ، ابو العلا أحمد : (١٩٩٩ ، الاستشفاء في المجال الرياضي ، الاصدار ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة)
- 5- جلال الدين ، علي : (٢٠٠٦ ، الأسس الفسيولوجية للأنشطة الحركية ، دار الكتب ، مصر)
- 6- سعد الدين ، علم ومنا محمد : (٢٠٠٠ ، علم وظائف الاعضاء ، دار المعارف ، الإسكندرية)
- 7- سعد الدين ، محمد سمير : (٢٠٠٠ ، وعلم وظائف الاعضاء والجهد البدني ، الاصدار ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية)
- 8- جاسم و حمودات ، مؤيد عبد الله وفائز بشير : (١٩٩٩ ، كرة السلة ط ٦ جامعة موصل)
- 9- اسماعيل ، محمد عبد الرحيم : (٢٠٠٣ ، الأساسيات المهارية والخطبية الهجومية في كرة السلة ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية)
- 10- العتوم ، امجد محمد واخرون : (٢٠١٢ ، عالم كرة السلة ، ط ١ ، مكتبه المجتمع العربي ، عمان) .
- 11- فرحاني حسين ، مقارنة عتبات التعب العضلي والأسترجاع الوظيفي بعد انواع من الأقباض العضلي لدى لاعبي كرة القدم) اطروحة دكتوراة ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، الجزائر ، (٢٠١٦)
- 12- خنساء صبري ، الألوان في دقة التصويب لكرة السلة (الرسالة ماجستير معهد إعداد المعلمات ، مجلة القادسية ، ٢٠١١)
- 13- ساجدة جهاد إبداح ، أثر التعب العضلي الموضوعي على دقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ، جامعة يرموك ، قسم العلوم ، ٢٠١٨)
- 14- روني متى افرام ، تأثير تدريبات بأسلوب (Crossfit) ببعض المتغيرات البدنية والحركية والوظيفية للمشاركين بمركز اللياقة البدنية بأعمار ٢٥ - ٣٠ سنة (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ، أربيل ، ٢٠٢٣)
- 15- اور ينك صابر أسعد ، بعض قدرات الإدراك الحسن - حركي وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية بكرة السله (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ، أربيل ، ٢٠٠٢)
- 16- رضوان حميد جميل ، تأثير منهج تدريبي مقترح المرحلة الأعداد في تطوير أهم العناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري بكرة السلة على لاعبي باب بأعمار الشباب بأعمار ١٧ - ١٨ سنة (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ، أربيل ، ٢٠٠٢)
- 17- نهاده محمد علوان ، اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعليم دقة التصويب بكرة اليد (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠)
- 18- Lee. H (2018) The Effects of Fatigue Biomechanic5 off soccer shooting

الملاحق

ملحق 1

استمارة استبيان

لبيان رأى الخبراء و المختصين

السيد/ة.....

في النية اجراء البحث الموسوم (**التعب العضلي وأثره بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات منتخب جامعة صلاح الدين بكرة السلة**) و لكونكم من الخبراء والمختصين في هذا المجال فان بيان راىكم في تحديد أهم المهارات الهجومية الأساسية المناسبة يعد امرا مهماً بالإضافة الى تحديد اهم الاختبارات الأساسية والذي يعد اساسيا يكسب الاختبار صفة الصدق. لذا يرجى من سيادتكم بيان الأهمية النسبية للمهارات الهجومية بالإضافة الى تحديد اهم الاختبارات المهارية المناسبة و مدى ملائمتها طبيعة البحث.

الاسم الكامل.....

اللقب العلمي.....

الاختصاص.....

التوقيع.....

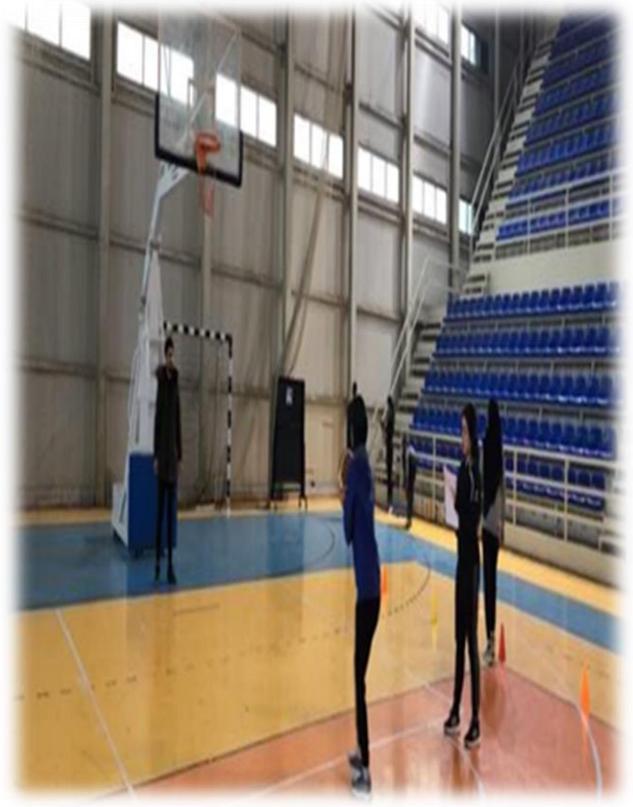
التاريخ.....

ملحق 2

أسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	عظيمة عباس علي	علم النفس الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
2	أ.د.	شريف قادر	الفسلجة الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
3	أ.م.د.	رضوان حميد	الفسلجة التدريب الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
4	أ.م.د.	اريان البهائدين حسن	التعلم الحركي الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
5	أ.م.د.	تحسين على اسماعيل	الادارة والتنظيم الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
6	د	شيروان صابر خالد	علم التدريب الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
7	م.م	محمود سردار	الادارة والتنظيم الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل
8	أ.م.م	اورينك صابر	التعلم الحركي الرياضي + كرة السلة	كلية التربية الرياضية_ اربيل

ملحق 3 التجربة الاستطلاعية



ملحق 4

الاختبارات البحث الرئيسية

