جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

بعض المتغيرات الوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب البعيد (٩م) بكرة اليد

بحث وصفي

للاعبي نادي السنية الرياضي فئة المتقدمين

تقدم به الطالب

محمد كركان عبيس

باشراف

أ.م.د رياض جمعة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية كجزء من المتطلبات لنيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

الإهداء

الى الهادي البشير والسراج المنير المبعوث رحمت للعالمين الى رسول المعية والإنسانية . وخاتم الإنبياء محمد)ص(وآله الطيبين الطاهرين وصحبة المنتجبين

. . . . . .

أمي

الى من أرضعتني الحب والجنان

الى رمز الحب وبلسم الشفاء

الى القلب الناصح بالبياض والدتي الحبيبة

أخوتي

أحبكم حبا لو مر على أرض قاحلتي

لتفجرت منها ينابيع المحبة

شهدائنا

إلى كل ام حرصت من ابنائها الى كل من حرم من حنان الأبوة

الى كل من حرم من ا خ صديق عزيز الى كل من شاء القدر ان يكون للطاغوت

بصمة في حيات

) نعم سوف يخلدكم التاريخ وسوف نفتخر بكم كما نفتخر بسيد الشهداء)عليه السلام

إلى شهدائنا الأبرار

محمد كركان

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بجزيل الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى راسها عميد الكلية المحترم لما قدمته الكلية من امكانيات من اجل وصولنا الى هذا المستوى الذي تفخر وتفتخر به كليتنا الغراء..

كما يقدم الباحث شكره وامتنانه الى مشرف البحث لما بذله من جهود لمساعدتنا وزودنا بالمعلومات اللازمة على أتمام البحث وسعيه الحثيث في المتابعة والتوجيه والإرشاد متمنين له التوفيق والنجاح والمستقبل الزاهر .

والموفقية للجميع . . .

الباحث

محمد كركان

مستخلص البحث

بعض المتغيرات الوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب البعيد ٩ م بكرة اليد

الباحث

محمد كركان

تضمنت الدراسة على خمسه ابواب خصص الاول منها للمقدمة والاهمية حيث ان موضوع المتغيرات الوظيفية من المواضيع الفسلجية والتي لها لها علاقة بالتاثير على دقة التصويب البعيد بكرة اليد كذلك تضمن هذا الباب على مشكلة البحث

- : وتصاغ المشكلة بالسؤال التالي

هل ان متغيرات الجهاز الدوري الدموي تؤثر بمستوى دقة التصويب البعيد ٩ م

- : واستناداً الى ذلك هدف الى

اهداف البحث *

- . التعرف على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية لدى افراد العينة 1

- . التعرف على مستوى دقة التصويب البعيد لدى افراد العينة 2

- التعرف على علاقة ارتباط للمتغيرات الوظيفية بدقة التصويب البعيد لدى عينه البحث 3

اما فروض البحث فكانت *

- . وجود مستوى لبعض المتغيرات الوظيفية لدى افراد عينه البحث 1

- . وجود مستوى لدقة التصويب البعيد لدى افراد عينه البحث 2

- . وجود علاقة ارتباط معنوية للمتغيرات الوظيفية بدق التصويب لدى عينه البحث 3

والباب الثاني يتضمن عدد من المحاور النظرية والتي لها علاقة لموضوع البحث حيث شملت) القلب والدورة الدموية وضغط الدم ومعدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس وكرة اليد والتصويب في كرة اليد ودقة التصويب والتصويب البعيد بكرة اليد

وفي الباب الثالث الذي تضمن اجراءات فقد شمل منهج البحث الذي كان وصفياً فضلاً عن مجتمع البحث والذي كان يمثل) لاعبين نادي السنيةالرياضي بكرة اليد (واختبر منه عينه البحث بالطريقة العشوائية حيث مثلت عينه التجربة استطلاعية والتي تكونت من خمسة لاعبين وعينه التجربة الرئيسية المتكونه من عشرة لاعبين كما تضمن هذا الباب . على المعالجة الاحصائية

وفي الباب الرابع قام الباحث بعرض ومناقشة لبيانات البحث وقد توصل الى عدد من : استنتاجات والتي خصص لها الباب الخامس وكانت

- ان ارتفاع معدل التنفس يؤدي الى فقدان دقة التصويب لدى لاعب كرة اليد

- ان ارتفاع معدل ضربات القلب يؤدي الى فقدان دقه التصويب لدى لاعب كرة اليد

- ان انخفاض قيمه مؤشر حالة الدوران لدى اللاعب تؤدي الى زيادة دقة التصويب في كرة . اليد

- : ومن خلال استنتاجات توصى الباحث بما ياتي

. على المدربين زج اللاعبين في وحدات تدريبية تؤدي الى كف ت الجهاز الدوري التنفسي -

. اجراء دراسة على عينات اخرى -

. دراسة المتغيرات الوظيفية المتناولة في الدراسة ومعرفة علاقتها بمتغيرات مهارية اخرى -

الباب الأول

١- تعريف البحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

كرة اليد هي احدث الالعاب الجماعية التي مارسها العالم ويعدها كثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم . وهي لعبة السرعة وامثار في وقت واحد حيث تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريرها في اقل وقت ممكن وتسجيل اهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم وتحتاج ممارستها الى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة الا انها اصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم . وان غرض مباراة كرة اليد هو اصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في اصابة مرمى الفريق المنافس بعدد اكبر من الاهداف . ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل ان الاهداف اساسية والخطط الهجومية بانواعها المختلفة تصبح عديمه الجدوى اذا لم تتوج في النهاية التصويب الناجح على الهدف . لذا فان علم الفسيولوجيا يهتم بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث اثناء القيام ببعض الاهداف بهدف استكشاف تاثير المباشر من جهه والتأثير البعيد المدى من جهة اخرى والذي تحدث التمرينات البدنية او الحركة بشكل عام على وظائف واجهزة الجسم واعظائه المختلفة مثل العضلات والجهاز العصبي والجهاز العضلي وجهاز الدوران . . . الخ ومن هنا تأتي اهميه البحث ان المتغيرات الفسيولوجية تعكس طبيعة اداء لدى لاعبي كرة اليد باعتبار ان مهارة دقة التصويب ترتبط بالمستوى الوظيفي .بالاضافة الى

ان بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجيا لضغط الدم ونبض القلب والتنفس تفسر قيمه فاعلية مهارة دقة التصويب في كرة اليد من خلال استعانه ببعض اجراءات احصائية التي من شأنها توصلنا الى النتائج الموضوعية الدقيقة

١-٢ مشكلة البحث :

أن عدم اصابه الهدف عند التصويب في كرة اليد قد يؤدي الى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة أليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالباً مايؤدي الى خسارة الفريق وخاصه عند تقارب مستوى الفريقين . ومن خلال متابعة الباحثان لهذا الجانب وجد أن هناك حامت عديدة من التصويب الفاشله والتي تضيع فرص الفوز من المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث وقد يكون احد اسباب ذلك الفشل هو عدم كفاءة الجهاز الدوري الدموي مما يؤدي الى فقدان الدقة وبهذا يصوغ الباحث بالسؤال التالي هل ان متغيرات الجهاز الدوري الدموي تؤثر بمستوى دقة التصويب البعيد ٩ م

١-٣ اهداف البحث :

١- التعرف على مستوى بعض المتغيرات الوظيفية لدى افراد عينه البحث

٢- التعرف على مستوى دقه التصويب البعيد لدى افراد عينة البحث

٣-التعرف على علاقة ارتباط للمتغيرات الوظيفية بدقة التصويب البعيد لدى عينه البحث

١-٤ فروض البحث:

١- وجود مستوى لبعض المتغيرات الوظيفية لدى افراد عينه البحث

٢- وجود مستوى لدقه التصويب البعيد لدى افراد عينه البحث

٣- وجود علاقة ارتباط معنوية للمتغيرات الوظيفية بدقة التصويب لدى عينة البحث

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين نادي السنيةالرياضي بكرة اليد

١-٥-٢ المجال المكاني : نادي السنيةالرياضي

١-٥-٣ المجال الزماني : للفترة من

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١-١ القلب والدورة الدموية

يتكون من أذنين (أيمن أيسر) لأستقبال الدم وبطينين (أيمن أيسر)كوحدات مرسلة للدم وهو المضخة الرئيسية التي تدفع الدم خلال الشريان لأبهر والوريدالأجوف ومنه الى الأوعية الدموية ثم الى اجزاء الجسم كله(١) والقلب هو المضخة التي تدير الدم في الجسم الأنسان والواقع أنه يتكون من مضختين فالجانب الأيسر من القلب يضخ الدم الواصل من الرئتين الى الأنسجة والجانب الأيمن من يضخ الدم الواصل من الى الأنسجة والجانب الأيمن من يضخ الدم العائد من الأنسجة الى الرئتين أذ يكون الدم الواصل الى الجانب الأيسر من القلب ذا لون أحمر قان لتشعبه بالأوكسجين في أثناء مرورا بالرئتين وهو يضخ من الجانب الأيسر من القلب الى الشريان الأبهر(٢) أذ ينتقل الى الشعيرات الدموية عن طريق مجموعة من الشرايين وعندما يمر الدم في الأوعية الشعرية للانسجة . فانه يفقد ما به من أوكسجين

ويصبح أزرق قائماً وهذا الدم القائم يعود الى الجانب الأيمن من القلب أذ يضخه الى الرئتين وفيها ي خذ الدم الأوكسجين بتغير لونه مرة أخرى الى اللون القاني ليعود بعد ذلك الى الجهه اليسرى من القلب بواسطة الأوردة الرئوية وليعيد مسيرته مرة أخرى مادام الأنسان على قيد الحياة)٣ومن أهم خصائص القلب قدرته الذاتية على الأنقباض بصورة منتظمة أي لن يتوقف

على المؤشرات العصبية وحدها ويتضح ذلك أذا مافصل القلب عن الجسم فان

أنقباظاته لن تتوقف وأنما تستمر لمدة من الوقت وأن القلب يتميز بنشاط كهربائي يعطيه

(القدرة على تكوين شحنه كهربائية بطريقة ذاتية تنتشر في خلايا وتسبب أنقباضه .) ٤

١- جي . ١ . ح . كرين : أسس الفلسفه السريرية ترجمة ظافر الياسين ط جامعة بغداد ل ١٩٨٩

٢- فاروق عبد الوهاب : مبادئ فيسولوجيا الرياضيه ط القاهرة ١٩٨٣ ص ٣١

٣- جي . ١ . ج . كرين : مصدر سبق ذكرة ص ٢٥

٤- فاروق عبدالوهاب : مصدر سبق ذكرة ص ٣١

٢-١-٢ معدل الضغط

هو الضغط الحاصل داخل اوعية الدموية والذي يمكن بواسطته المساعدة على ايصال الدم من القلب الى اوعية والشعيرات وانسجه (١) فعند أنقباض البطين ايسر يرتفع الضغط داخلها الى حد اقصى لتصبح منطقة ذات ضغط عالي ينتقل منها الى منطقة اقل ضغط وهي الشرايين المتميزة بمطاطيتها والتي يزيد من مقاومة سريان الدم لها وثبات سريان الدم في التغيرات حتى تعطي الفرصة متمام عملية تبادل الغازات وتوفير الغذاء للانسجة من خلال التغيرات الدموية (٢) وبعده ينتقل الدم الى اوردة ومنها يصب مرة اخرى في اذين ايمن للقلب وتلك العملية تتم بسبب اختلاف الضغط في كل منطقة عن اخرى ويتميز الضغط الدموي بنوعين هما الضغط الدموي انقباضي وهو الضغط الحاصل نتيجة انقباض البطين ودفع الدم الى داخل اوعية الدموية وكذلك مقاومة جدران اوعية الدموية الشرايين لمرور الدم فيها ويبلغ معدل الضغط انقباضي بحدود(١٢٠ – ١٣٠) ملم / زئبق (عندما يشعر الشخص بالم وقد يكون اقل من ذلك عند الرياضيين والنساء) ٣

والنوع الثاني من الضغط انبساطي هو الضغط نتيجة انبساط العضله القلبية في اوردة القلبية وتقلص الشرايين المحيطة . وهو يعبر عن ضغط العضله داخل القلب والأوعية الدموية ويقدر معدل الضغط الأنبساطي بحدود (٧٠ – ٨٠) ملم / زئبق ٤ (.

١-لمعه نجم الجان صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب اربيل ط جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ ص ١٥٩

٢- محمد حسن عدايه فؤاد شمعون : علم الفسلجة الموصل ١٩٨٧ ص ٤٦٦

٣-جمعه نجم الجاف صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب اربيل ط جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ ص ١٥٩

٤- محمد حسن عداي ل مصدر سبق ذكرة ١٩٨٧ ص ٤٦٦

٢-١-٣ معدل ضربات القلب :

يعرفة الدوري (سنه ١٩٨١) الشعور بالموجه الدمويه المتنقله من القلب الى الشريان الذي يحسب فيه النبض نتيجة لتقلص العضلات القلبية في حين عرفه مظفرعبد (١٩٨٣) بانه التغيرات الأيقاعيه لجدران الشرايين نتيجة أمتلائها بالدم المندفعمن البطين الأيسر أثناء أنقباضه (١) ويعد معدل النبض أثناء الراحة والجهد البدني ومابعد الجهد مؤشرا حقيقياً لقابليةعضلة القلب أذ يدل أنخفاضه عن المعدل الطبيعي أثناء الراحة وارتفاع المعدل القصوى عند الأشخاص العاديين أثناء الجهد القصوي وسرعة العودة الى الحالة الطبيعية بعد أنتهاء الجهد مباشرةً هي علامة مميزة لتكيف الرياضي ودملة واضحةعلى أمكانية القلب والدورة الدموية بشكل عام فضلاً عن كونه دليلاً جيداً في تحريرشدة العمل وتوجيهه (٢)وهذا ماذكرا قاسم حسن من أن قياس معدل نبض أثناء التدريب يعد من أبرز الأمثلة التطبيقية لتحديد نوعية تأثير الأستجابة الفيسولوجية التي تدل على زيادة حمل التدريب مما يساعد على تقنين مكونات حمل التدريب وأن الفترة التي يحصل فيها التكيف الوظيفي للقلب تختلف حسب الفعالية ومدة التدريب ونوعيه(٣) ويذكر رشدي أن معدل النبض ينخفض مع مزاولة التدريبات التي تعتمد على القدرة الأوكسجينية وبذلك تنخفض سرعة ضربات القلب فالتدريب الطويل للتحمل يخفض السرعة القصوى لنبضات القلب وأيضاً سرعة وقت الراحة وتحقيق نبض بمعدل أقل من (٥٠) ض/د . (٤)

١.مظفر عبد : قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامه ولاعبين كرة القدم خاصه

٢. مجلة الأتحاد العربي لكرة القدم العدد العاشر تموز ١٩٨٣ ص ٢٦١

٣.قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية الأردن دار الفكر ص٢٣٩ 1998للطباعة

٤. حمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض الأسكندرية منشأة المعارف ١٩٩٧ ص ٦٣

٢-١-٤ معدل التنفس

يبلغ معدل التنفس في الدقيقة الواحدة أثناء الراحة ١٢ مرة /د) ١٦ - ١٨ مرا / دقيقة وهذا المعدل ناتج من تكرار عمليتي الشهيق والزفير الذي يكفي لتجهيز الأوكسجين الضروري للقيام بالأفعال الحيوية أثناء الأداء الرياضي وذلك لزيادة غاز ثنائي أوكسيد الكاربون كنتيجة لأستهلاك الأوكسجين وأن العامل المسيطر ليس الحاجة ألى الأوكسجين ولكن زيادة ثنائي أوكسيد الكاربون في الدم الذي يؤدي الى التنفس أعمق وأسرع حيث يرتفع ضغط غاز ثنائي أوكسيد الكاربون الى أكثر من (٤٠) ملم زئبق فيؤدي الى التنفس أسرع مما يؤدي الى جلب كميه أكبر من الأوكسجين ليغطي الحاجة .

وقد لوحظ أن ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة تؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية أيجابية في الجهاز التنفسي هذا التغيرات هي .

١. نمو في عضلات الصدر

٢. زيادة في اسطح الرئتين

٣. تطوير حجم الرئتين مما يؤدي أكثر عمق في التنفس

٤.كفائه في عضلات الصدر مما يؤدي الى أتساع القفص الصدري فيحسن ويزيد من عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية.

أن القيام باي مجهود عضلي مهما كانت درجته سيؤدي الى زيادة معدل التنفس لدى الشخص ل فإذا كان هذا المجهود متوسط الشدة فإن معدل التنفس سيرتفع في البداية ثم يقل

بعدها يستمر بانتظام ولفترة معينه ل لذلك فان التبادل الغازي سيكون منتظم داخل الجسم وعند قيام الشخص برفع شدة المجهود فان معدل التنفس سيرتفع مرة أخرى ثم يعود الى الأنتظام أيضاً هذا الأنتظام يسمى الحالة الثابته أو المنتظمة وأن سرعة بلوغ هذا الحالة تدل على كفائه الجهاز التنفسي لدى الرياضي وقدرة جسمه على التكيف الوظيفي ل حيث تقل عندئذ سرعة التنفس وتنتظم ضربات القلب ويكون التنفس سهلاً بسبب أستهلاك العضلات القليل للاوكسجين .

٢-١-٥ كرة اليد

تعتبر من الألعاب الجماعية التي مارسها العالم . ويعدها كثير من الناس لعبة مشتقه عن كرة القدم . وهي لعبة السرعة والأثارة معاً في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريرها في أقل وقت ممكن . وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم . وتحتاج ممارستها الى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة الى أنها أجذبة الكثير من الجماهير في جميع بلدان العالم . حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم . بعد لعبتي كرة القدم والسلة . وتجري مسابقاتها في القاعات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة

2-١-٥-١ التصويب في كرة اليد

أن غرض مباراة كرة اليد هو أصابة الهدف . والفريق الفائز هو الذي ينجح في أصابة مرمي الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمه بل أن الاهداف الأساسيةوالخطط الهجومية ب لوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى أذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . وهذا بالأضافة الى أن هذا المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من الاهداف الأخرى

٢-١-٥-٢ التصويب البعيد في كرة اليد

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال ٩ متر أو خارجه في حاله وجود ثغرة في الدفاع المنافس . ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجية بامكان التغلب على المدافع وحارس المرمى كما يجب مراعاة كامل التغير بالنسبة لأختيار مكان توجية التصويب مما يهم في مفاجئة حارس المرمى . وتعتبر التصويبات العالية خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجه بالنسبة لهذا النوع من التصويب يساعد على زيادة فرص نجاح هذا التصويبات أستغلال المهاجم لخطة وقوف أحد المدافعين أمام حارس مرماا وحجب رؤية الكرة عنه للتصويب كما أن أجادة المهاجم باستغلال رسخ اليد في التصويب بالأضافة الى جهة التوجيه تعمل على الأقل من مسافة الحركة التمهيدية للتصويب . وهذا يسهم أكثر في أخفاء توقيت التصويب حيث أن أكبر مسافة للاستعداد تساعد المدافع على الأدراك المبكر لتوقيت التصويب وبالتالي القدرة على اعاقتها ويعتمد التصويب بعيد المدى على مدى أجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويبات ومدى حسن أستخدامه لها وخاصة بعد أرتباطها ببعض حركات الخداع . وعلى المهاجم مراعاة أداء التصويب من الجري وليس من الأرتكاز

٢-١-٥-٣ الدقة

الدقة هي أحدى الكلمات التي كثيرا ما نستخدمها في حياتنا العامة ونطلقها على الأشياء التي نريد أتمامها على أكمل حال ونطلق هذا الكلمه بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما نحتاج بعض من الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفائه في الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين . كما يتطلب الأمر أن تكون الأشارات العصبيه الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيةلقد أختلفت الأدارة بشان الدقه ومعناها وذلك يرجع الى تميزها بالطابع المركب نظرا لأرتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الأداء الحركي من جهه أخرى وبما أن نتيجه التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في المباراة وجب على الفرق أعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن بقية الاهداف الأساسية الأخرى فالتصويب أهمية قصوى في التأثير على النتيجة المباراة وعلى نجاح الاهداف الهجومية الفردية منها.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح الملائمه مشكله البحث

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

أشتملت عينه البحث على لاعبين نادي السنيةالرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من اصل (١٢) لاعب وكانت نسبة العينة من مجتمع البحث العيني (٨٣%) من مجتمع البحث الأصلي .

٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث :

١- ساعة توقيت

٢-صافرة

٣- ميزان زئبقي

٤- جهاز قياس النبض

٥- شريط عدد ٢

٦-كرة عدد٢

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد اختبارات البحث

١- قياس معدل ضربات القلب

يتم قياس معدل ضربات القلب عن طريق وضع السبابة على منطقة الشريان الرسخي للاعب ومن ثم نقوم بحساب ضربات القلب خلال ١٥ ثانية نضرب الرقم في ٤ وبالتالي نستخرج معدل ضربات القلب خلال دقيقة واحدة

٢- قياس الضغط الدموي

تم قياس الضغط الدموي من خلال جهاز قياس الضغط الدموي الزئبقي حيث يتم القياس بلف وسادة الجهاز على الشريان العضدي ايسر ومن ثم الضغط على البالون الهوائي لحين صعود ملم زئبق وبتفريل الهواء ثم 120الزئبق في اسطوانة المدرجة وقراءة الضغط الدموي العالي والضغط الدموي الواطئ

طريقة تسجيل قيمة الضغط الدموي العالي بسماع اخر نبضه يقوم بتسجيلها الجهاز مع اسطوانه المدرجة .

طريقة تسجيل الضغط الدموي الواطئ بسماع اول ضربة من نزول الزئبق في اسطوانه المدرجة .

يتم القياس من وضع الجلوس على كرسي بعد استراحة المختبر لفترة ١٠ دقائق

٣-قياس معدل التنفس

تم اختبار معدل التنفس في وضع الراحة ومن وضع الجلوس بعد مرور ١٠ دقائق راحة للمختبر

طريقة القياس *

نقوم بحساب عدد مرات الشهيق في الدقيقة الواحدة ثم نعيد اختبار مرة اخرى لنفس اللاعب ليتم التاكد من تطابق اختبار .

٤- قياس ضغط النبض

تم استخراج قيمة ضغط النبض من خلال المعادلة التالية

$$p.p. = S.b.p - d.b.p$$

مثال بلغت قيمة الضغط الدموي العالي ١٢٠ وقيمة الضغط الدموي الواطئ ٨٠ فان قيمة ضغط النبض تساوي

p.p. = S.b.p – d.b.p

ملم زئبق 80-120=40

٥- قياس مؤشر حالة الدوران

تم استخراج معدل حالة الدوران من خلال المعادلة التالية

Cirl = (Hr x 10) ÷ P.P

= (70 x 10) ÷ 40

= (700) ÷ 40

= 17

حيث كلما اقتربت قيمة مؤشر حالة الدو ا رن من ١٣ دله على كفائه جهاز الدورة الدموية ١

٦- الاختبارات المهارية

أختبار ال ٩ متر

- . الهدف من الأختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد

(X2طريقة الأداء : رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة - (٣

. أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد الى تسعة مستطيلات كما في التخطيط التالي توضيحه ويرسم خط على الأرض) ٩ متر (من هذا الشكل (٦٣ . ٣٧) يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الأرتكاز مع م ا رعاة أن الذي تصيب كرته سم (X60المستطيلات (٩,٧,٣,١) والتي تمثل زوايا المرمى الأربع والتي تبلل أبعادها (١

ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات أما الذي تصيب كرته (٨,٢) التي تمثل المنطقة فوق سم . ينال ثلاث درجات (X60أ رس حارس المرمى وبين قدمية التي تبلل ابعادها (١٠٠ الذي يصيب كرته المستطيلات (٦.٤) والتي تمثل مدى ذ ا رعي حارس المرمى والتي أبعادها

سم ينال درجتين . والذي تصيب كرته المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة (100X80)

سم يستحق درجة واحدة وأذا (X80صدر وجذا حارس المرمى والذي تبلل أبعادا (١٠٠

جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفرا

يؤدي كل لاعب بعد اتمام التسخين عشر محاولات ويمكن أن توضع فيه الدقة أذا

(.كانت مرتدة من داخل المربعات)

١	٢	٣
٦	٥	٤
٧	٨	٩

التسجيل

النتيجة : يمكن أن تقرا مباشرة على الجدار والمنطقة المخصصة على الأرض الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر وك نها منطقة على الجزء الأبعد

-)أن درجات قياس الدقة يمكن ان تتراوح بين) صفر ا.د.م 3

. كما أن درجات القوة بين (٢٥ – ١) لكل تصويبه - 4

. وعندما تجمع الدرجات الدقه ودرجات القوة فانها تعطينا درجة التصويب

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الأستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والأيجابيات التي تقابله أثناء الأختبار لتفاديها وقد أجرى الباحث التجربه الأستطلاعية ليومين بتاريخ ( ) أشتمل على (٤) لاعبين من نادي السنيةالرياضي وقد تم أستبعادهم من الأختبارات الرئيسية وفي اليوم الأول قام الباحث بالتاكد من الأدوات المستخدمة في الأختبار والتاكد من المكان

الذي سيجري به الأختبار وقام الباحث باجراء الأختبارات للعينة وكان الهدف من التجربة الأستطلاعيه

١- التاكد من كفاءة فريق العمل المساعد

٢- معرفه المعوقات التي تواجه الباحثان أثناء الأختبار

٣- التعرف على المكان الذي يجري عليه الباحثان الأختبار

٤- معرفه الأسس العملية للاختبار

٣-٦ التجربة الرئيسية

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ( )على عينة البحث من خلال أجراء الأختبارات معدل ضربات القلب ومعدل التنفس والضغط الدموي العالي والواطئ وكذلك الأختبارات المهارية والمتمثلة باختبار دقة التصويب البعيد ال (٩ متر)وتم تسجيل البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات .

٣-٨ الوسائل الأحصائية المستخدمة بالبحث

(spss) أستخدم الباحث الحقيبة الأحصائية

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الأختلاف

٤- معامل الارتباط

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

: استنتج الباحث مايلي

١- ان ارتفاع معدل التنفس يؤدي الى فقدان دقة التصويب لدى اللاعب كرة اليد

٢- ان ارتفاع معدل ضربات القلب يؤدي الى فقدان دقة التصويب لدى اللاعب كرة اليد

٣- ان انخفاض قيمة مؤشر حالة الدو ا رن لدى اللاعب تؤدي الى زيادة دقة التصويب في كرة اليد

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يلي:

١- على المدربين زج اللاعبين في وحدات تدريبية تؤدي الى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي

٢- اجراء الدراسة على عينات اخرى

٣ . دراسة المتغيرات الوظيفية المتناولة في الدراسة ومعرفة علاقتها بمتغيرات مهارية اخرى

الملاحق

(ملحق) ١

تحية طيبة .....

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم لدراسة بعض المتغيرات الوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب البعيد (٩م) بكرة اليد .

ونظرا لما تتمتعون به رمن خبرة ومكانه عملية في هذا المجال نرجوا تفضلكم بالأجابة على المقياس

لتحديد المتغيرات بوضع علامة صح أمام المتغيرات الملائمة للبحث مع اضافة أي تغيير ترونه مناسباً للدراسة

الاسم:

التخصص :

اللقب العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

محمد كركان

استمارة تبين تاثير المتغيرات الوظيفية على دقة التصويب

ت	المقترح	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	ضغط الدم			
٢	معدل النبض			
٣	معدل التنفس			
٤	ضغط النبض			
٥	مؤشر حالة الدوران			

المصادر العربية

١- جي . ١ . ح . كرين : أسس الفلسفه السريرية ترجمة ظافر الياسين ط جامعة بغداد ل ١٩٨٩

٢- فاروق عبد الوهاب : مبادئ فيسولوجيا الرياضيه ط القاهرة ١٩٨٣ ص ٣١

٣- جي . ١ . ج . كرين : مصدر سبق ذكرة ص ٢٥

٤- فاروق عبدالوهاب : مصدر سبق ذكرة ص ٣١

٥-لمعه نجم الجان صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب اربيل ط جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ ص ١٥٩

٦- محمد حسن عدايه فؤاد شمعون : علم الفسلجة الموصل ١٩٨٧ ص ٤٦٦

٧-جمعه نجم الجاف صفاء الدين طه محمد علي : الطب الرياضي والتدريب اربيل ط جامعة صلاح الدين ٢٠٠١ ص ١٥٩

محمد حسن عداي ل مصدر سبق ذكرة ١٩٨٧ ص ٤٦٦

٨. مجلة الأتحاد العربي لكرة القدم العدد العاشر تموز ١٩٨٣ ص ٢٦١

٩.قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم ص٢٣٩ 1998الرياضية الأردن دار الفكر للطباعة

١٠. حمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض الأسكندرية منشأة المعارف ١٩٩٧ ص ٦٣